

Tartu Kesklinna Kooli liikumisõpetuse ainekava

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumise pädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastustega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumise oskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8

II kooliaste - 8

III kooliaste - 6

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel,

tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist

seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

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

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

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 saavutatusest 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 omandatuse 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 hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittedumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. 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 õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

1. kooliaste – sõnaline hindamine
2. kooliaste – arvestuslik hindamine
3. kooliaste numbriline hindamine

1.7. 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 auala, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Nädalatundide arv klassiti:

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									Kokku
	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass	
Kehaline kasvatus	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Rütmika	1	1								2
Rahvatants		1	1	1						3
Seltskonnatants					1	1				2

Õppe korraldus

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

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. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Õpitulemused

I Kooliaste

Õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

I kooliaste: kehaline aktiivsus

Õpitulemus	Õppesisu
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma	<p>1. klass: teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema igapäevaselt aktiivsed.</p> <p>2. klass: 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> <p>3. klass: teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama; päevane soovituslik sammude arv 12-16 000 sammu; arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.</p>
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust	<p>1. klass: südamelöögisageduse muutuse tundmine enne ja pärast liikumisteedevust.</p> <p>2. klass: südamelöögisageduse muutuse tundmine enne ja pärast liikumisteedevust; koormuse hindamine; suunavate küsimuste abil oma enesetunde kirjeldamine.</p> <p>3. klass: enesetunde ja südamelöögisageduse muutused enne ja pärast treeningut; koormuse hindamine; enesetunde kirjeldamine.</p>
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	<p>1. klass: soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.</p> <p>2. klass: soojenduse tegemine enne kehalist tegevust; õpetaja juhendamisel taastuvate harjutuste/tegevuste sooritamine.</p> <p>3. klass: soojenduse ja taastuvate harjutuste olulisus; südamelöögisageduse viimine kehalise tegevuse eelsele tasemele.</p>
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	<p>1. klass: abi kutsumine õnnetuse korral; teab hädaabinumbrit 112.</p> <p>2. klass: ohtlike olukordade äratundmine, abi kutsumine; teab hädaabinumbrit 112 ja millist infot sinna edastada.</p> <p>3. klass: käitumine ohtlike olukordade ja õnnetuste tekkimisel; teab hädaabinumbrit 112 ja millist infot sinna edastada.</p>

Lõiming

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine.

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel.

I kooliaste: liikumine ja kultuur

Õpitulemus	Õppesisu
Loob midagi liikumisega seotult	<p>1. klass: lihtsamate liikumisharjutuste ja/või mängude loomine</p> <p>2. klass: lihtsamate liikumisharjutuste ja/või mängude loomine üksi ja kaaslastega, harjutuste ette näitamine kaaslastele.</p> <p>3. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega</p>
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	<p>1. klass: liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust</p> <p>2. klass: toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p> <p>3. klass: osaleb liikumisüritusel osalejana ja/või pealtvaatajana; jälgib mõnda spordi- või liikumisüritust meediast ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	<p>1. klass: ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).</p> <p>2. klass: liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.</p>

	<p>3. klass: kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.</p>
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	<p>1. klass: teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p> <p>2. klass: otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt.</p> <p>3. klass: õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p>
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	<p>1. klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades</p> <p>2. klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.</p> <p>3. klass: ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.</p>
Riietub liikumiseks sobilikult	<p>1. klass: esmasete teadmiste kujundamine tegevusele ja ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.</p> <p>2. klass: sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.</p> <p>3. klass: riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	<p>1. klass: kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.</p> <p>2. klass: liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel.</p> <p>3. klass: erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>

<p>Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda</p>	<p>1. klass: liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> <p>2. klass: liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikluseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.</p> <p>3. klass: liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine lihtsama plaani ja/või kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
<p>Tantsib üksi, paaris ja rühmas</p>	<p>1. klass: erinevad tantsulise liikumisega seotud tantsumängud.</p> <p>2. klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; eri kultuuride tantsuliste liikumiste tutvustamine.</p> <p>3. klass: erinevad tantsud; erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine; eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>
<p>Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu</p>	<p>1. klass: erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.</p> <p>2. klass: tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>3. klass: tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.</p>

Lõiming

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.

Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus.

Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus.

I kooliaste: liikumisoskus

Õpitulemus	Õppesisu
<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja – harjutused; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes; lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüppemängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid; hüppe- ja jooksumängud; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine; ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis; keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>1. klass: harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>2. klass: harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>3. klass: harjutused ja mängud kelkudel; harjutused uiskudel, uisutamine.</p>
<p>Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust</p>	<p>1. klass: jalgratta ja- või tõukeratta kaitsmine varguste eest; sõiduvahendi lukustamine.</p> <p>2. klass: jalgratta ja- või tõukeratta kaitsmine varguste eest; sõiduvahendi lukustamine.</p>

	<p>3. klass: jalgratta ja- või tõukeratta kaitsmine varguste eest; sõiduvahendi lukustamine; jalgratta tehniline seisukord.</p>
<p>Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>Viske- ja püüdmisoskus: vahendi hoidmine erinevatel viisidel liikudes; viske- ja püüdmisega liikumismängud; viske- ja püüdmisharjutused.</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 üle võrgu; löömisarjutused kergete ja õhuliste pallidega; palli löömine paigalt ja liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga: seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele; palli vedamine ja peatamine; harjutused jalgpalliga, jalgpalli mängimine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga: kergema palli löömine reketiga/kurikaga, pesapalli mäng; palli vedamine, löömine, peatamine ja söötmin hokikepiga; saalihoki mängimine.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis tunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda</p>	<p>2. klass: ujumistunnid Aura veekeskuses.</p> <p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus: https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvat us/</p>
<p>Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>2. klass: ujumistunnid Aura veekeskuses.</p> <p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus: https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvat us/</p>
<p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites: tasakaaluasendid; toengud erinevate kehaosade peal; maandumine; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal; püramiidikaardid.</p>

	<p>Tasakaalu hoidmine liikumisel: lihtsamad pöörlemised; erinevad veered: kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes; võimlemisharjutused mattidel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides: asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad); kehahoid erinevates liikumistes; lihtsamate kombinatsioonide koostamine üksi või rühmas, lihtsama kava esitamine; kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel</p>	<p>1. klass: kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; asendi korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> <p>2. klass: kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; asendi korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> <p>3. klass: kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; asendi korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</p>	<p>Tervis ja ohutus: õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine; ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: riietuse valimine vastavalt ilmale, keskkonnale ja tegevusele; soojendusharjutused; enda nähtavaks tegemine (tuled, helkurid);</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine vahendil liikumises: turvavarustuse kasutamine, liiklusreeglite arvestamine jalgratta või tõukerattaga liikudes.</p>
<p>Arvestab tegevustes kaaslasti</p>	<p>1. klass: kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.</p> <p>2. klass: kaaslastega arvestamine liikumismängudes; oma tegevusele skaala abil hinnangu andmine.</p> <p>3. klass: kaaslastega arvestamine tunnis ja liikumismängudes; oma tegevusele skaala abil hinnangu andmine.</p>

Annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel	<p>1. klass: oma liikumisostuste kirjeldamine; ohutust käitumisest näidete toomine.</p> <p>2. klass: oma liikumisostuste kirjeldamine; ohutust käitumisest näidete toomine.</p> <p>3. klass: oma liikumisostuste analüüsimine õpetaja abiga.</p>
Toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta	<p>1. klass: erinevate liikumisvõimaluste nimetamine; näited oma igapäevastest liikumisviisidest.</p> <p>2. klass: erinevate liikumisostuste nimetamine; oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p> <p>3. klass: erinevate liikumisostuste nimetamine; oma igapäevastest liikumisviisidest näidete toomine.</p>

Lõiming

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara.

Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud.

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine).

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.

Inimeseõpetus - riitumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine.

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm.

I kooliaste: tervis ja kehalise võimed

Õpitulemus	Õppesisu
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes	<p>1. klass: aktiivne osalemine liikumisõpetuse tundides, kus sooritatakse erinevaid liikumisostusi nõudvaid tegevusi ja arendatakse kehalisi võimeid.</p>

	<p>2. klass: aktiivne osalemine liikumisõpetuse tundides, kus sooritatakse erinevaid liikumisoskusi nõudvaid tegevusi ja arendatakse kehalisi võimeid.</p> <p>3. klass: aktiivne osalemine liikumisõpetuse tundides, kus sooritatakse erinevaid liikumisoskusi nõudvaid tegevusi ja arendatakse kehalisi võimeid; pikemaajalised mängud/matkad vastupidavuse arendamiseks.</p>
Nimetab kehalisi võimeid	<p>1. klass: arusaam ja võime eristada tegevusi, kus arendatakse tasakaalu, vastupidavust, jõudu, painduvust või koordineerimist; õpetaja suunamisel tegevuse ja kehaliste võimete seostamine.</p> <p>2. klass: õpetaja juhendamisel pidev tegevuse ja teadmiste seostamine kehaliste võimetega; tegevused jaamadades erinevate kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>3. klass: esmane arusaam kehalistest võimetest: tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus ja koordineerimine. Lihtsamate harjutuste kirjeldamine/ette näitamine erinevate kehaliste võimete arendamiseks.</p>
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	<p>1. klass: õpilase suunamine end pingutama, arenema ja arendama.</p> <p>2. klass: spordipäeval osalemine ja tulemuste mõõtmine/dokumenteerimine.</p> <p>3. klass: kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel (piiksujooks, hüppenööri hüpamine aja peale, aktiivne osalemine spordipäeval); erinevate tegevuste kaudu oma võimete tunnetamine.</p>
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>1. klass: liikumine = energia kulutamine; toitumine = energia saamine.</p> <p>2. klass: teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat; vee joomise vajalikkus.</p> <p>3. klass: tervislik toitumine ja selle olulisus.</p>

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine.

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine.

Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted.

I kooliaste: vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemus	Õppesisu
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	1. klass: kehatunnetusharjutused; erinevate kehaosade pingutamine, venitamine ja lõdvestamine. 2. klass: õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused. 3. klass: massaaž (massaažimängud abivahenditega, nt tennisepalliga massaaž); patsutamine (individuaalselt, paarides); kehatunnetusharjutused; meelerahuharjutused.
Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	1. klass: oma emotsioonide kirjeldamine enne tundi, pärast tundi. 2. klass: emotsioonide tekkimine ja nende üle arutamine õpetaja juhendamisel; tähelepanuharjutused. 3. klass: õpetaja juhendamisel emotsioonide tekkimise üle arutamine, erinevate emotsioonide korral käitumine, kaaslaste emotsioonidega arvestamine; hingamisharjutused, keha rahustamine ja lõdvestamine pingeolukorras.

Lõiming

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek.

II Kooliaste

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

II kooliaste: kehaline aktiivsus

Õpitulemus	Õppesisu
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda	<p>4. klass: kehalise aktiivsuse mõõtmine (erinevad nutiseadmed, rakendused, sammulugejad).</p> <p>5. klass: kehalise aktiivsuse mõõtmine; õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>6. klass: kehalise aktiivsuse mõõtmine; õpilane arutleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse	<p>4. klass: liikumispäevik; õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis annaksid kokku vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva kohta.</p> <p>5. klass: liikumispäevik; õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis annaksid kokku vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva kohta.</p> <p>6. klass: liikumispäevik; õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis annaksid kokku vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva kohta.</p>
Mõõdab enda südamelöögisagedust	<p>4. klass: õpilane mõõdab enda südamelöögisagedust.</p> <p>5. klass: õpilane mõõdab enda südamelöögisagedust puhkeolekus ja intensiivsema tegevuse ajal; õpetajaga südamelöögisageduse muutuste üle arutamine.</p> <p>6. klass: südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt; õpetajaga südamelöögisageduse muutuste üle arutamine.</p>

<p>Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust</p>	<p>4. klass: erinevate kehalist aktiivsust hindavate rakenduste, sammulugejate ja aktiivsusmonitoride tutvustamine.</p> <p>5. klass: tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; liikumispäeviku täitmine.</p> <p>6. klass: tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; liikumispäeviku täitmine.</p>
<p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi</p>	<p>4. klass: soojendusharjutused enne kehalist tegevust; õpetaja juhendamisel taastavate harjutuste ja tegevuste sooritamine pärast kehalist tegevust.</p> <p>5. klass: soojendusharjutused enne kehalist tegevust; organismi taastumine aktiivsest tegevusest: vedeliku olulisus, venitusharjutused, südamelöögisagedus,</p> <p>6. klass: soojendusharjutused enne kehalist tegevust; organismi taastumine aktiivsest tegevusest: vedeliku olulisus, venitusharjutused, südamelöögisagedus; organismi taastumine haigusest ja väsimusest: sobilikud tegevused, uni, vedeliku tarbimine.</p>
<p>Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>	<p>4. klass: käitumine õnnetuse korral, mis võivad vahendiga liikumisel juhtuda; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>5. klass: käitumine õnnetuse korral, mis võivad vahendiga liikumisel juhtuda; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>6. klass: käitumine põrutuste, nihestuste, luu- ja liigesevigastuste, haavade, ülekuumenemise jms korral; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>

Lõiming

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid.

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg.

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara.

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

II kooliaste: liikumine ja kultuur

Õpitulemus	Õppesisu
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet	<p>4. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.</p> <p>5. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.</p> <p>6. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p>
arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli Toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	<p>4. klass: arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.</p> <p>5. klass: arutelu enda kogemusest liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna – 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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine.</p> <p>6. klass: arutelu enda kogemusest liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna – 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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p>
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	<p>4. klass: ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.</p>

	<p>5. klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p>6. klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	<p>4. klass: info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p>5. klass: nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid</p> <p>6. klass: info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid	<p>4. klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>5. klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>6. klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p>
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	<p>4. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>5. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>6. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
Avastab looduses liikumise võimalusi	<p>4. klass: erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.</p>

	<p>5. klass: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>6. klass: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	<p>4. klass: koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Liikumine lihtsama kaardi või plaani järgi.</p> <p>5. klass: reisirajate kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Liikumine kaardi või plaani järgi.</p> <p>6. klass: asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisirajate kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>
Tantsib üksi, paaris ja rühmas	<p>4. klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine ja tantsude loomine.</p> <p>5. klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>6. klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	<p>4. klass: erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.</p> <p>5. klass: erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.</p> <p>6. klass: kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu</p>

Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	<p>4. klass: tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.</p> <p>5. klass: tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> <p>6. klass: tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
--	--

Lõiming

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng.

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara.

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared.

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

II kooliaste: liikumisoskus

Õpitulemus	Õppesisu
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas;</p>

<p>liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p>	<p>tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid; hüpete kasutamine liikumisharrastuses, liikumismängudes ja erinevates keskkondades; maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel; ronimissein.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid; enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis; paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas</p>	<p>Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil;</p>
<p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p>	<p>Jalgratta esmase sõidukõlblikkuse kontroll: rehvirõhk, pidurite kontroll, sadula kõrguse reguleerimine; jalgratta sobivus liiklusesse.</p>
<p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: liikumiskombinatsioonide ja takistusradade loomine ja läbimine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust; sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga ning lihtsustatud reeglitega; mängud erinevate vahenditega.</p> <p>Palli löömisoskus käega: juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käega; võrkpalli mäng; mängude loomine.</p>

	<p>Palli löömisoskus vahendiga: juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele; pesapalli mäng; saalihoki mäng; mängude loomine.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid: toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, keha kontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; püramiidikaardid.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid: võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad; pöörlemised ja veeremised;</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine: asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine kavana; keha kontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus); kehatunnetuse ja keha hoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>Rakendab oskusi keha hoiu ja -asendite hoidmiseks</p>	<p>Juurdeviivad harjutused, keha hoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega; keha hoid erinevatel vahenditel ja tegevustes.</p>
<p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises: turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes: vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Veeohutus.</p>

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.
Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Suunavate küsimuste abil toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; põhjendab lühidalt enda vastust
Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	Nimetab, edasiliikumisega seotud oskusi (nt jook, kõnd, hüppamine jne) ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, tants, sportmängud jne), igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.

Lõiming

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine.

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine.

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

II kooliaste: tervis ja kehalised võimed

Õpitulemus	Õppesisu
Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	4. klass: erinevate kehaliste võimete (vastupidavus, painduvus, jõud, kiirus, koordineerimine, osavus ja tasakaalu) pidev suuline seostamine tunnis tehtavaga.

	<p>5. klass: õpetaja juhendamisel rühmades või paarides lihtsamate harjutuste/tegevuste mõtlemine, mis arendaksid etteantud kehalist võimet.</p> <p>6. klass: kaaslastele lihtsama treeningkava koostamine etteantud kehalise võime kohta.</p>
Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal	<p>4. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis;</p> <p>5. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; tulemuste võrdlemine oma varasemate mõõtmistulemustega; õpetaja abiga realistlike eesmärkide seadmine.</p> <p>6. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; tulemuste võrdlemine oma varasemate mõõtmistulemustega; järeldused; lühiajalised eesmärgid ja nende saavutamine.</p>
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	<p>4. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis.</p> <p>5. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; eesmärkide seadmine.</p> <p>6. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; eesmärkide seadmine; liikumis- või treeningpäeviku täitmine lühiajalisel perioodil.</p>
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	<p>4. klass: 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; õpetaja abiga tulemuste analüüsimine.</p> <p>5. klass: 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; õpetaja abiga tulemuste analüüsimine.</p> <p>6. klass: kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele; skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise</p>

	seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea; õpetaja abiga tulemuste analüüsimine.
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	<p>4. klass: toitumine ja selle tähtsus liikumisel.</p> <p>5. klass: toitumine ja selle tähtsus liikumisel; toitumine enne ja pärast treeningut.</p> <p>6. klass: toitumine ja selle tähtsus liikumisel; toitude energiasisaldus ja selle kulutamine.</p>

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

II kooliaste: vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemus	Õppesisu
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	<p>4. klass: õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused (oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine); õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>5. klass: õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused; õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused; lödvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>6. klass: õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused; õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused; lödvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>

<p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale</p>	<p>4. klass: õpetaja suunavatel küsimuste abil õpilane mõtleb, millist mõju avaldavad temale vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused.</p> <p>5. klass: õpetaja suunavatel küsimuste abil õpilane mõtleb, millist mõju avaldavad temale vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused; soovi korral oma kogemuse ja mõju rääkimine kaasõpilastele.</p> <p>6. klass: õpetaja suunavatel küsimuste abil õpilane mõtleb, millist mõju avaldavad temale vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused; soovi korral oma kogemuse ja mõju rääkimine kaasõpilastele; õpetaja juhendamisel erinevate näidete üle arutamine.</p>
<p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>4. klass: hingamisharjutused, keha rahustamise ja lõdvestamise võimalused pingeolukorras; endale sobiva ja rahustava tegevuse leidmine.</p> <p>5. klass: hingamisharjutused, keha rahustamise ja lõdvestamise võimalused pingeolukorras; endale sobiva ja rahustava tegevuse leidmine.</p> <p>6. klass: hingamisharjutused, keha rahustamise ja lõdvestamise võimalused pingeolukorras; endale sobiva ja rahustava tegevuse leidmine.</p>

Lõiming

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

III Kooliaste

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;

- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

III kooliaste: kehaline aktiivsus

Õpitulemus	Õppesisu
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust	<p>7. klass: õpilase igapäevase aktiivsuse kaardistamine; liikumispäevik.</p> <p>8. klass: õpilase igapäevase aktiivsuse kaardistamine ja analüüsimine; liikumispäevik.</p> <p>9. klass: õpilase igapäevase aktiivsuse kaardistamine ja analüüsimine; liikumispäevik.</p>
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust	<p>7. klass: liikumispäeviku täitmine valitud perioodil; parameetrid liikumispäevikus: aeg, tegevus, intensiivsus, koht, kommentaarid jne.</p> <p>8. klass: liikumispäeviku täitmine valitud perioodil; parameetrid liikumispäevikus: aeg, tegevus, intensiivsus, koht, kommentaarid jne.</p> <p>9. klass: liikumispäeviku täitmine valitud perioodil; parameetrid liikumispäevikus: aeg, tegevus, intensiivsus, koht, kommentaarid jne.</p>
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse	<p>7. klass: sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel.</p> <p>8. klass: sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel; tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>9. klass: sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel; tervistav ja treeniv liikumine.</p>
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust	<p>7. klass: tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; liikumispäevik.</p> <p>8. klass: tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; tulemuste analüüsimine; liikumispäevik.</p> <p>9. klass: tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; tulemuste analüüsimine; liikumispäevik.</p>

<p>Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust</p>	<p>7. klass: kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine - venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.</p> <p>8. klass: kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine - venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.</p> <p>9. klass: kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine - venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.</p>
<p>Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust</p>	<p>7. klass: taastumine vigastustest ja haigustest; koormuse valik haigus- ja vigastusjärgsel perioodil.</p> <p>8. klass: taastumine vigastustest ja haigustest; koormuse valik haigus- ja vigastusjärgsel perioodil.</p> <p>9. klass: taastumine vigastustest ja haigustest; koormuse valik haigus- ja vigastusjärgsel perioodil; füsioteraapia ja taastusravi võimalused.</p>
<p>Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</p>	<p>7. klass: käitumine põrutuste, nihestuste, luu- ja liigesevigastuste, haavade, ülekuumenemise jms korral; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>8. klass: käitumine õnnetusjuhtumi korral; esmaabi; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>9. klass: käitumine õnnetusjuhtumi korral; esmaabi; oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>

Lõiming

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine.

Informaatika - digitaalne liikumispäevik Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.

Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö.

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

Füüsika - jõud, raskusjõud.

III kooliaste: liikumine ja kultuur

Õpitulemus	Õppesisu
<p>Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet</p>	<p>7. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p>8. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja protsessi kajastamine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p>9. klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
<p>On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</p>	<p>7. klass: õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>8. klass: õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.</p> <p>9. klass: 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</p>
<p>Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid</p>	<p>7. klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>8. klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>9. klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>

<p>Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</p>	<p>7. klass: info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>8. klass: 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.</p> <p>9. klass: erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne; kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris</p>
<p>Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p>	<p>7. klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>8. klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>9. klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p>	<p>7. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>8. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>9. klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>Analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p>	<p>7. klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.</p>

	<p>8. klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.</p> <p>9. klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (prügi, tekitatavad helid).</p>
<p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi</p>	<p>7. klass: orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteedonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;</p> <p>8. klass: seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee; raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel); tehnoloogilised vahendid.</p> <p>9. klass: raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt ratastel, suuskadel) kaarti ja kompassi kasutades; tehnoloogilised vahendid.</p>
<p>Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina</p>	<p>7. klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.</p> <p>8. klass: erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus; erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>9. klass: tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine</p>
<p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse</p>	<p>7. klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>

	<p>8. klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p> <p>9. klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p>
--	---

Lõiming

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng.

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara.

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared.

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

III kooliaste: liikumisoskus

Õpitulemus	Õppesisu
<p>Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja liikumine sport- ja liikumismängudes; kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm; matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses, sportmängudes ja hüppealades.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina; ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega; kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga; rütmi ja koordinatsiooniharjutused; harjutused muusikaga; liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<p>Liigub edasi vahendil 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>Jalgratta sõidukõlblikkuse kontroll: rehvirõhk, pidurite kontroll, sadula kõrguse reguleerimine; jalgratta sobivus liiklusesse.</p>

<p>Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: liikumiskombinatsioonide ja mängude loomine ja mängimine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust; sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga ning lihtsustatud reeglitega; omaloomingulised mängud vahenditega; mängude loomine; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega: juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käega; võrkpalli mäng; mängude loomine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga: juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele; pesapalli mäng; saalihoki mäng; mängude loomine.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil; erinevad sportmängud (frisbee, discgolf)</p>
<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga</p>	<p>Individuaal, paaris- ja rühmaasendid; asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes; liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel; asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p>
<p>Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</p>	<p>Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega; kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes.</p>
<p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises: turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine</p>

	ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas. Vahendi käsitsemisoskustes: vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Veeohutus: oma võimete hindamine,
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.

Lõiming

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö.

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused.

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

III kooliaste: tervis ja kehalised võimed

Õpitulemus	Õppesisu
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega	<p>7. klass: KMI (kehamassiindeks), mida näitab KMI</p> <p>8. klass: KMI (kehamassiindeksi) arvutamine, oma KMI analüüs tervislikkuse seisukohalt. KMI arvutamine võib toimuda ka kodus.</p> <p>9. klass: tervisega seotud kehalised võimed ja nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.</p>
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	<p>7. klass: teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>8. klass: teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>9. klass: teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	<p>7. klass: teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs (vajadusel õpetaja abiga) ja eesmärkide seadmine.</p> <p>8. klass: teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs (vajadusel õpetaja abiga) ja lühi- kui ka pikaajaliste eesmärkide seadmine.</p> <p>9. klass: teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs ja lühi- kui ka pikaajaliste eesmärkide seadmine.</p>
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	<p>7. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmisel.</p> <p>8. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmisel.</p> <p>9. klass: osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmisel.</p>

<p>Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p>	<p>7. klass: kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega; eesmärkide täitmise / täitmata jätmise põhjused ja elulised näited.</p> <p>8. klass: kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega; eesmärkide täitmise / täitmata jätmise põhjused ja elulised näited.</p> <p>9. klass: kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega; eesmärkide täitmise / täitmata jätmise põhjused ja elulised näited.</p>
<p>Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p>	<p>7. klass: liikumisega kulutatav energia, toiduga saadav energia; erinevad tehnilised vahendid kaloraaži kulutamise mõõtmiseks; toidud ja nende energiasisaldus.</p> <p>8. klass: lühiajaline toitumispäevik.</p> <p>9. klass: lühiajaline toitumispäevik, analüüs ja järeldused.</p>

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut).

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused.

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus.

III kooliaste: vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemus	Õppesisu
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	<p>7. klass: õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>8. klass: õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>9. klass: õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p>
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	<p>7. klass: õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt; liikumispäevikus lõdvestusharjutuste mõju lahtikirjutamine.</p> <p>8. klass: õpilane annab liikumispäevikus ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides või kooli väliselt kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>9. klass: õpilane annab liikumispäevikus ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides või kooli väliselt kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p>
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	<p>7. klass: analüüsib liikumispäevikus sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.</p> <p>8. klass: analüüsib liikumispäevikus sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.</p> <p>9. klass: analüüsib liikumispäevikus sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.</p>

Lõiming

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

Eesti keel - loovtööd.