

KEHALINE KASVATUS

Õppeaine arvestuslikud nädalatunnid on välja toodud õppekava tunnijaotusplaanis (p 3.4)

ÕPPEAINE ÕPPETEGEVUSE KIRJELDUS (õppeaine õppe- ja kasvatusesmärgid)

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse toimetulekuõppes kohandatult liikumisõpetuse põhimõtteid.

Õpetuse eesmärgiks on kujundada õpilases positiivset suhtumist liikumistegevustesse, motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumise kui harrastusega.

Arendatakse ja toetatakse õpilase positiivse suhtumise kujunemist liikumisse. Sobivate õppemeetodite valik suunab õpilasi arendama oma kehalisi võimeid. Eakohast võimetele vastavaid liikumisoskusi kujundatakse motiveerivate eelkõige mänguliste tegevuste kaudu.

Kasutatakse õpilase sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. Õpilase jaoks on oluline võimetekohane tegevustes osalemine ja positiivse kogemuse saamine.

Arendatakse õpilase üldmootorikat ja koordineerimist, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Õpilast suunatakse sportlikult riietuma ning võimalikult iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid täitma.

Harjutusi sooritades õpib õpilane tunnetama oma keha ja suunama liigutusi, areneb jõud, vastupidavus, osavus ning paraneb rüht. Jõukohaste harjutuste sooritamisel õpitakse liikumisest rõõmu tundma ja lõõgastuma. Õpilasi suunatakse spordialast meelisharrastust valima.

Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. Muudetakse harjutuste rütmi ja tempot.

Harjutusi sooritatakse vastavalt õpilase arengule

- koostegevuses,
- eeskuju järgi,
- verbaalsel suunamisel või
- mälukujutlustele toetudes iseseisvalt.

Õppe tulemusena kujuneb õpilasel regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumus. Kujuneb terve ja liikuv inimene, kes oskab suunamisel kasutada koolis õpitud liikumisõpetuse alaseid teadmisi igapäevases elus.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE KEHALISES KASVATUSES

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Kehalise kasvatuse aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Kehalise kasvatuse soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi viies liikumisvaldkonnas:

- Liikumisoskused.
- Tervis ja kehalised võimed.
- Kehaline aktiivsus.
- Liikumine ja kultuur.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud valdkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos liikudes ning liikumis- ja sportmänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Koolis ja väljaspool kooli toimuvatel üritustel osaleja või pealtvaatajana osaledes saavad õpilased kogemused ja teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seostest erinevate kultuurivaldkondadega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklike huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Liikumisega seonduvates elulistest ja mängulistest olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, kinni pidama ohutusnõuetest jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja sportlike tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Kooli lähiümbruses, linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased suunatult erinevaid ohtlike olukordi, õpivad neid iseseisvalt märkama ja vältima. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi liikumisse järjepidevalt arendama enda kehalisi võimeid ja tegelema liikumise kui harrastusega. Õpilastel kujuneb arusaamine liikumise ja toitumise mõjust enda tervisele.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt liikumistegevuste kavandamisse. Õpilastel on võimalik valida endale sobiv liikumistegevus ning tegeleda sellega järjepidevalt harrastusena. Liikumis- ja sportmängudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes. Õpilasi suunatakse kasutama omandatud elulis-praktilisi lugemis- ja kirjutamisoskusi ning matemaatilisi oskusi liikumistegevuste raames:

õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel, loevad spordiväljakutel piltide ja tekstina esitatud seadmete kasutusjuhendeid, orienteeruvad tänaval jalakäijatele ja kergliiklejatele suunatud liiklusemärgides jne. Õpilasi suunatakse järjest iseseisvamalt täitma jõukohaseid tegevusi ning teostama suunamisel enesekontrolli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt kehalise kasvatuse tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid, mängureeglite selgitusi jms. Elulistes mängulistest olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel ning saavad seeläbi omandatud elulis-praktilisi matemaatilisi oskusi rakendada. Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma. Erinevate liikumisvahendite kasutama õppimine ja esmaste hoolduspõhimõtete omandamine toetab õpilaste tehnoloogiaalase pädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja sportlikke eluviise väärtustavad ja järgivad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Spordi kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele kasutama erinevaid kehalisi näitajaid - südametöö, pulss - ja kehalise võimete mõõtmisega seonduvaid digivahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

Kooli eripära õppetöö korraldamisel

Õppeülesandeid individualiseeritakse vastavalt õpilase võimetele. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppeülesandeid sooritada, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi ja võimete järgi ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis aktiivne osaleja.

KEHALISE KASVATUSE AINE RÕHUASETUSED

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
------------------------	-------------------------	--------------------------

<p>Õpilasi õpetatakse oma keha tunnetama ja ruumis orienteeruma.</p> <p>Vajaduse korral toimub sobimatute liigustusstereotüüpide muutmine ja/või asendamine.</p> <p>Õpilasi suunatakse sooritama jõukohaseid harjutusi koostegEVuses ja/või eeskuju järgi.</p> <p>Õppetöö läbiviimisel tuginetakse mängulisele tegevusele.</p> <p>Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega.</p> <p>Õpilast õpetatakse koostegEVuses sportimisel olulisi reegleid järgima.</p> <p>Õpilasel kujundatakse oskust jälgida, kuulata ja täita lihtsamaid korraldusi.</p> <p>Tegevust verbaliseeritakse ja/või saadetakse alternatiivsete vahenditega täiskasvanu poolt.</p> <p>Õpilast suunatakse koostegEVuses järgima korraharjumusi.</p> <p>Kujundatakse oskust riietuda ja täita esmaseid hügieeninõudeid</p>	<p>Õpilasel kujundatakse oskust ja harjumust suunamisel oma keha asendit ja liigutusi kontrollida.</p> <p>Õpilasi suunatakse sooritama tuttavaid ja jõukohaseid harjutusi.</p> <p>Õppetöös kasutatakse jätkuvalt mängulisi elemente.</p> <p>Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega.</p> <p>Sisemist motivatsiooni sportlikuks tegevuseks kujundatakse jõukohase ja huvipakkuva tegevuse kaudu.</p> <p>Õpilasi õpetatakse järgima sportimisega seotud reegleid, arvestama võistluslikus mängus kaaslasega.</p> <p>Õpilast suunatakse täitma ühe- ja kaheosalisi korraldusi, oma tegevust kommenteerima.</p> <p>Õpilasel kujundatakse oskus täita suunamisel korraharjumusi ja hügieeninõudeid.</p>	<p>Õpilasel kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi.</p> <p>Õpilasi suunatakse oma liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtuvalt.</p> <p>Kujundatakse liigustusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt.</p> <p>Õpilane sooritab õpitud harjutusi varieeruvates tingimustes.</p> <p>Õpilasi suunatakse sportlikus tegevuses osalema sisemisest motivatsioonist lähtuvalt.</p> <p>Õpilast suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama,</p> <p>Õpilasele tutvustatakse spordieetika põhinõudeid ja suunatakse neid järgima.</p> <p>Õpilast suunatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, oma tegevust planeerima ja kontrollima ning kaasnevalt ja järgnevalt kommenteerima.</p> <p>Õpilasel kujundatakse oskus täita iseseisvalt korraharjumusi ja hügieeninõudeid.</p>
--	--	---

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU I ARENGUTASEMEL

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
LIIKUMISOSKUSED	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi, korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat 5) liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil; 6) ronib üle takistuste; 7) liigub vahelduvsammuga trepist üles; 8) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; 9) käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsi; 10) liigub spontaanselt muusika saatel; 11) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 12) osaleb lihtsates liikumismängudes; 13) kasutab tuttavaid spordivahendeid eesmärgipäraselt; 14) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 	<p>Liikumisoskused</p> <p>Igapäevased tegevused.</p> <p>Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks.</p> <p>Harjutused sensoorteraapia-ja füsiorullpallidega. Stopp- liikumine koostegevuses.</p> <p>Kiikumisharjutused. Kükitamine, kägarasend ja selles kiikumine.</p> <p>Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, kehaosade puudutamine. Sõudmine istuvas asendis.</p> <p>Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine.</p> <p>Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis.</p> <p>Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel.</p> <p>Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine rivis, ringis.</p> <p>Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused</p> <p>Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Kõnd kallakust üles ja alla. Kõnd treppidest üles ja alla. Erinevate kõnnakute matkimine.</p> <p>Jooks rahulikus tempos.</p> <p>Õppekäigud ja matkad kooli</p>

15) järgib liikumisel ja sportimisel koostegevuses ohutusreegleid.

lähiümbrusesse.

Hüppeoskus.

Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine.

Roomamis- ja ronimisoskus.

Roomamine käsi ja jalgu liigutades.

Põlvedel ja neljakäpakil liikumine.

Takistustest üleronimine. Takistuste alt läbi ronimine. Varbseinal ronimine. Trepist üles ja alla ronimine.

Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel.

Ronimine koostegevuses looduskeskkonnas üle takistuste.

Ujumisoskus.

Harjutused veega kohanemiseks.

Riietumine. Tualeti kasutamine.

Isikliku hügieeni järgimine: pesemine- ja kuivatamine koostegevuses.

Ohutusnõuete järgmine koostegevuses.

Edasiliikumisoskuste kasutamine.

Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud. Plaksutamine. Rütmi tekitamine kehapillil.

Harjutused paaris.

Liikumine rivis, ringis.

Harjutused koostöölangevarju, rätikute ja lintidega.

Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine.

Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud: kullimängud, laulumängud.

Vaba liikumine muusika saatel.

Vahendi kasutamine

Spordivahenditega tutvumine.

Spordivahendite sorteerimine vastavalt kasutamiskiisile.

Spordivahendite hoiupaika paigutamine koostegevuses.

Vahendil liikumine.

Spordivahendite lükkamine ja vedamine.

Tasakaalu/ jooksuratta kasutamine.

Kelgutamine: laskumine nõlvakust, kelgu vedamine (tühi kelk, istuva kaaslasega).

Vahendi käsitlemine harjutustes, liikumismängudes.

Viske- ja püüdmisoskus.

Erinevate vahendite viskamine ja püüdmine: pallid, liivakotikesed, lennukid, lendpall jms.

Harjutused palliga: palli hoidmine, kandmine, veeretamine, viskamine kahe käega.

Põrgatamisoskus.

Palli kukutamine käest. Palli viskamine kahe käega vastu maad.

Palli löömisoskus.

Kerge palli löömine käega.

Seisva palli löömine jalaga.

Vahendite abil erinevate oskuste arendamine.

Harjutused erinevate vahenditega: langevarjud, linnid, raskuskotikesed, õhupallid, pallid jms.

Harjutused peegli ees.

Harjutused paaris.

Liikumismängud.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.

Turvalisus vahendil liikumises.

Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate

	<p>spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine.</p> <p>Soojendusharjutuste sooritamine eeskuju järgi.</p> <p>Koostegevuses mänguväljakutel ohutusreeglite järgimine: enda järjekorra ootamine, kaaslaste tegevuse jälgimine jms.</p> <p>Ohutu liiklemine kooli ümbruses: kõnnitee, sõidutee, maantee, ülekäigurajad, foorid. Helkuri ja helkurvesti kandmine õppekäikudel.</p> <p>Erinevad sõidukid meie teedel, sh tõukerattad, rattad.</p> <p>Jooksurattaga, kelguga vm vahendiga liikumisel eeskuju järgi kaaslaste liikumistrajektooriga arvestamine. Rattaga liikumisel kiivri kandmine.</p>
--	---

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat; 5) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsti; 6) osaleb lihtsates liikumismängudes; 7) võtab osa klassi ja kooli spordiüritustest; 	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Kehatunnetust ja ruumitaju arendavad harjutused. Oma keha tajumine. Kehaosad.</p> <p>Rütmi tekitamine kehapillil.</p> <p>Rütmiharjutused liisusalmide saatel. Stopp-liikumine koostegevuses.</p> <p>Mängulised liikumisharjutused. Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud. Harjutused erinevate vahenditega.</p> <p>Lihtsad liikumisrajad.</p> <p>Kiirust, reaktsiooni, vastupidavust arendavad mängud: erinevad kullimängud jms.</p> <p>Vaba liikumine muusika saatel.</p> <p>Kiikumine, ronimine ja liulaskmine mänguväljakul.</p> <p>Matkad kooli lähiümbruses.</p>
--	--

<p>8) toitub koostegevuses tervislikult, on valmis proovima uusi toite.</p>	<p>Kehaliste võimete mõõtmine. Osalemine klassi- ja kooli spordiüritustel. Koostegevuses õpetajaga kaaslastele spordiüritustel kaasaelamine, ergutamine.</p> <p>Praktilises tegevuses ja passiivses ning aktiivses kasutuses mõisted kiire-aeglane, kiirem-aeglasem, pikk-lühike, pikem-lühem.</p> <p>Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Toidu valiku laiendamine.</p> <p>Sportlikes tegevustes, sh liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.</p>
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb lihtsates liikumismängudes, võtab osa klassi ja kooli liikumis- ja spordiüritustest; 2) märkab suunamisel enesetunde muutusi liikumisel, annab õpitud viisil muutustest märku; 3) järgib koostegevuses liikumisalaseid ohutusreegleid. 	<p>Igapäevane kehaline aktiivsus. Igapäevase õppetegevuse osana koostegevuses liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.</p> <p>Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes koostegevuses osalemine.</p> <p>Sport kui harrastus. Liikumisringides koostegevuses osalemine.</p> <p>Enesetunde liikumisel. Liikumine koostegevuses täiskasvanuga.</p> <p>Õpilase tähelepanu juhtimine enesetunde muutustele liikumisel: väsimus hingeldamine jms. Vajadusel liikumistegevusse pausi tegemine, liikumistegevuse lõpetamine.</p> <p>Ohtliku olukorra märkamine sportimisel ja abi kutsumine. Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine.</p> <p>Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid;
- 2) järgib koostegevuses liikumisalaseid ohutusreegleid;
- 3) kasutab edasiliikumisoskusi tuttavas keskkonnas, laulu- ja tantsumängudes;
- 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana;
- 5) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;
- 6) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi;
- 7) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi;
- 8) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat.

Isikliku hügieeni nõuded ja riietumine. Ohutusnõuded.

Tutvumine hügieeninõuetega sportimisel.

Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine. Jalanõude jalga panemine, krõpskinniste sulgemine.

Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine koolis ja kooli lähiümbruses.

Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras.

Liikumine tuttavas keskkonnas. Liikumine linnas ja looduskeskkonnas.

Orienteerumismängud ruumis.

Kõnd tasapinnal orientiiride järgi.

Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal.

Kõnd mäest ja treppidest üles ja alla.

Õppekäigud ja matkad kooli lähiümbrusesse.

Liikumisüritustel osalemine.

Klassi ja kooli liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana.

Loovuse arendamine liikumise kaudu. Liikumisvõimaluste avardamine tantsu kaudu.

Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud.

Rütmi tekitamine kehapillil.

Liikumine liisusalmide rütmis. Stopp-liikumine.

Harjutused paaris. Liikumine rivis, ringis.

Laulu- ja tantsumängud.

Vaba liikumine muusika saatel.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalseid ja emotsionaalseid arengut toetavaid harjutusi;</p> <p>2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi;</p> <p>3) märkab suunamisel enda põhiemotsioone.</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused.</p> <p>Tähelepanu- ja matkimismängud.</p> <p>Kehatunnetusharjutused.</p> <p>Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Tegevused tunnetustasandil.</p> <p>Emotsioonide märkamine ja reguleerimine.</p> <p>Enda põhiemotsioonide suunatud märkamine liikumistegevuste käigus individuaalses töös ja rühmas.</p> <p>Enda põhiemotsioonide reguleerimine koostegevuses mängulise tegevuse abil.</p>
--	--

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU II ARENGUTASEMEL

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
LIIKUMISOSKUSED	
<p>Õpilane:</p> <p>1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saavad verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;</p> <p>2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt;</p> <p>3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel, hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel;</p> <p>4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale;</p> <p>5) liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla;</p>	<p>Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused</p> <p>Enda veeretamine.</p> <p>Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits.</p> <p>Rippumisharjutused varbseinal.</p> <p>Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksummudega. Stopp- liikumine mängudes.</p> <p>Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel.</p> <p>Ruumitaju arendavad harjutused: verbaalsel suunamisel stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine.</p> <p>Paarisharjutused.</p>

- 6) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel
jõukohast distantsi;
- 7) loob kehapillil rütmi;
- 8) sooritab suunamisel õpitud venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi;
- 9) osaleb erinevates liikumismängudes;
- 10) on tutvunud erinevate spordivahenditega ja oskab neid kasutada;
- 11) riietub verbaalsel suunamisel vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid;
- 12) järgib meeldetuletamisel liikumisel ja sportimisel ohutusreegleid.

Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.

Edasiliikumisoskused

Kõnd treppidest üles ja alla. Kõnd erinevatel maastikel. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd.

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Erineva pikkusega jooksuharjutused. Jooks kallakust üles.

Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksumängud. Teatejooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.

Hüppeoskus.

Harki- ja käärihüplemine.

Sügavushüpe.

Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, hüpped rõngast rõngasse, hüpped batuudil jne.

Hoota kaugushüpe.

Roomamis- ja ronimisoskus.

Roomamine läbi tunneli.

Ronimine kaldpingil. Erinevatel redelitel, treppidel üles ja alla ronimine.

Ronimine mänguväljaku jõukohastel redelitel, tasakaaluradadel.

Ronimine eeskaju järgi looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kividel, puutüvedel jms.

Ujumisoskus.

Harjutused vees. Abivahendiga ujumine.

Toimetulek ja aktsepteeritav käitumine ujulas. Isikliku hügieeni järgimine. Ohutusnõuete suunatud järgimine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine.

Rütmi plaksutamine vm kehapillil tekitamine.

Harjutused paaris ja rühmas.

Liikumine ravis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Ringmängud. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega. Õigeaegne tantsu alustamine ja lõpetamine.

Vaba tants.

Vahendi kasutamine:

Vahendi esmane hoidmis- ja hooldusvajadus.

Spordivahendite erinevad kasutusvõimalused.

Spordivahendite leidmine hoiupaigast ja hoiupaika paigutamine peale kasutamist. Spordivahendi hoidmisasendid.

Spordivahendi hooldamine koostegevuses.

Vahendil liikumine.

Tõukerattaga sõitmine.

Jalgrattasõit: kolmerattaline jalgratas, abiratastega jalgratas.

Kelgutamine: kelgu lükkamine, kelgu mäkke vedamine, kelgu pidurdamine.

Suusatamine: suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal.

Vahendi käsitlemine harjutustes, liikumismängudes.

Viske- ja püüdmisoskus.

Harjutused erinevate viskevahenditega: pallid, discgolfi kettad, noolemängud jms.

Harjutused palliga: pallivisked ühe käega, palli löömine ja vedamine jalaga, palli ja teiste viskevahendite märkiviskamine, palli veeretamine kindla sihtmärgi suunas, palli

püüdmine.

Pallivise paigalt

Põrgatamisoskus.

Palli põrgatamine kahe käega. Palli põrgatamine ühe käega. Palli põrgatamine ja püüdmine säilitades asukohta.

Palli löömisoskus.

Kerge palli löömine üles, ette.

Liikuva palli löömine ja vedamine jalaga.

Õhupalli löömine reketiga õhku.

Palli vedamine ja löömine hokikepiga.

Vahendite abil erinevate oskuste arendamine.

Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits jms.

Harjutused paaris ja rühmas.

Lihtsad võimlemis- ja tantsukavad.

Kohandatud reeglitega pallimängud.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.

Turvalisus vahendil liikumises.

Verbaalsel suunamisel tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine.

Õpitud soojendusharjutuste sooritamine meeldetuletamisel.

Mängu- ja spordiväljakute ohutu kasutamine verbaalsel suunamisel. Mängu- ja spordiväljakute pildiliselt ja tekstina esitatud kasutusreeglite leidmine, koostegevuses kasutusreeglite lugemine, mõtestamine ja järgimine.

Ohutu liiklemine koduasulas. Liiklemine kergliiklusteel. Kergliiklusteel olevate liiklusmärkide ja teekattemärgistuse märkamine, lugemine ja mõistmine: kõnnitee, jalgrattatee.

	<p>Liiklemine pimedal ajal, helkuri ja helkurvesti kasutamine.</p> <p>Rattaga sõitmisel, kelgutamisel meeldetuletamisel kaaslaste liikumistrajektooriga arvestamine. Oskus märgata ohtu ja pidurdada. Rattaga sõitmisel kiivri kandmine.</p>
--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; 5) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantsi; 6) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool; 7) kasutab suunatult mõõtevahendeid praktilises tegevuses, mõõdab enda kehalisi võimeid koostegevuses õpetajaga; 8) järgib suunamisel tervisliku toitumise põhimõtteid; 9) teab liikumise tähtsust inimese tervisele. 	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Liikumisharjutused ja lihtsad võimlemiskavad.</p> <p>Liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud. Stopp-liikumine liikumismängudes. Vahendite kasutamine liikumis- ja sportmängudes. Liikumisradade läbimine. Tasakaaluradade läbimine.</p> <p>Vaba tants.</p> <p>Mängu- ja spordiväljakute suunatud kasutamine.</p> <p>Matkad linnaruumis ja looduses. Lihtsad orienteerumismängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Klassi- ja kooli sportlikel üritustel, sh võistlustel osalemine.</p> <p>Tulemuste mõõtmine mõõdupulgaga, sammudega. Mõõtmise tulemuste sõnastamine arvuga.</p> <p>Saavutatud tulemuste võrdlemine koostegevuses õpetajaga ja seostamine terviseiga.</p> <p>Liikumise ja toitumise mõju tervisele.</p> <p>Tervislike eluviiside suunatud järgimine ja kahjulikest harjumustest hoidumine.</p> <p>Tervislik ja ebatervislik toit, nende eristamine, valik. Toidupüramiidi järgi</p>
--	--

	<p>söömisharjumuste jälgimine. Tervisliku toidutaldriku koostamine näidise alusel.</p> <p>Liikumise ja puhkuse vaheldumine. Päevarežiimi vajadus ja selle hoidmine. Liikumispausides osalemine. Suunatud liikumisharjumuse kujundamine.</p>
KEHALINE AKTIIVSUS	
<p>Õpilane:</p> <p>1) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool;</p> <p>2) tegeleb suunamisel spordi kui harrastusega;</p> <p>3) teadvustab suunamisel ja annab märku sportimisel tekkivatest muutustest enesetundes;</p> <p>4) märkab suunatult ohtlikke olukordi sportimisel ja väldib neid;</p> <p>5) märkab liikumisel ja sportimisel enda abivajadust ja annab sellest märku.</p>	<p>Igapäevane kehaline aktiivsus. Igapäevase õppetegevuse osana suunamisel liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.</p> <p>Liikumispausid koolipäeva osana. Vahtundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes osalemine.</p> <p>Sport kui harrastus. Liikumise- ja spordiringides suunatud osalemine.</p> <p>Enesetunne liikumisel. Osalemine liikumis- ja spordimängudes.</p> <p>Enda enesetunde suunatud teadvustamine liikumisel ja sportimisel. Märku andmine muutustest enesetundes.</p> <p>Ohtliku olukorra märkamine sportimisel ja abi kutsumine. Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine.</p> <p>Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine.</p> <p>Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine.</p> <p>Lihtne esmaabi koostegevuses täiskasvanuga.</p>
LIIKUMINE JA KULTUUR	
<p>Õpilane:</p> <p>1) riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab</p>	<p>Isikliku hügieeni nõuded ja riietumine. Ohutusnõuded. Isikliku hügieeni suunatud jälgimine</p>

hügieeninõudeid;

2) märkab suunatult ohtlike olukordi sportimisel ja väldib neid;

3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, koostöös paarilise ja rühmaga; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu;

4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana;

5) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;

6) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt;

7) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt;

8) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale.

sportimisel. Iseseisev toimetulek peamiste hügieenitoimingutega. Raskuste korral abi palumine.

Verbaalsel suunamisel tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, sõlme sidumine.

Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine.

Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine linnaruumis ja looduskeskkonnas.

Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine.

Liikumine tuttavas keskkonnas.

Liikumine linnas ja looduskeskkonnas.

Orienteerumismängud kooli hoovis.

Kõnd treppidest üles ja alla.

Kõnd erinevatel maastikel. Jooks kallakust üles.

Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.

Liikumisüritustel osalemine.

Kooli ja kogukonna liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana.

Loovuse arendamine liikumise kaudu.

Liikumisvõimaluste avardamine tantsu kaudu.

Rütmi plaksutamine vm kehapillil tekitamine.

Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine rivis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Ringmängud. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega.

Õigeaegne tantsu alustamine ja lõpetamine.

Vaba tants.

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU III ARENGUTASEMEL

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
LIIKUMISOSKUSED	
<p>Õpilane:</p> <p>1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda;</p> <p>2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas;</p> <p>3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel;</p> <p>4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat;</p> <p>5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaegadel eri pikkusega distantse;</p> <p>6) sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi;</p> <p>7) sooritab iseseisvalt venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi;</p> <p>8) kasutab liikumisel erinevaid spordivahendeid;</p> <p>9) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest;</p> <p>10) peab liikumisel ja sportimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valib sobivad paigad ja vahendid;</p> <p>11) harrastab kindlat spordiala iseseisvalt või osaleb treeningutel.</p>	<p>Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Jõuharjutused varbseinal.</p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana.</p> <p>Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal.</p> <p>Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega ning väljaku piiridega arvestamine, hooga kaugushüpe, pallivise.</p> <p>Paaris – ja rühmaharjutused.</p> <p>Kombineeritud võimlemisharjutused.</p> <p>Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused</p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega.</p> <p>Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel</p>

aastaaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.

Hüppeoskus.

Galoppsamm.

Hüpped üle takistuste.

Hüplemine hübitsaga.

Hoota kaugushüpe kahel jalal maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.

Roomamis- ja ronimisoskus.

Ronimine mängu- ja spordiväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Ronimine ronimisseinal.

Ronimine looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kividel, puutüvedel jms.

Ujumisoskus.

Abivahenditega ja iseseisev ujumine

Ujumine kui harrastus.

Isikliku hügieeni järgimine, otstarbekalt isikliku hügieeni tarvete kasutamine.

Ohutusnõuete iseseisev järgimine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine.

Liikumine rütmis, rütmi tekitamine.

Harjutused paaris ja rühmas.

Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.

Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud. Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Erinevate rahvaste tantsud. Lastetantsud.

Tantsulise liikumise väljamõtlemine. Lihtsa tantsu loomine.

Vahendi kasutamine:

Vahendi esmane hoidmis- ja hooldusvajadus.

Tuttavate spordivahendite õige hoiustamine ja hooldamine suunamisel.

Vahendil liikumine.

Tõukerattasõit kui harrastus.

Jalgrattasõit. Jalgrattasõit kui harrastus.

Kelgutamine: kelgu juhtimine, koos kaaslasega kelgul nõlvakust laskumine.

Snowtubing.

Suusatamine: suuskadel liikumine paaristõugetega ja vahelduvsammuga, laskumine väikesest nõlvast. Suuskadel eessõitjast/ takistusest möödumine.

Suusatamine kui harrastus.

Uisutamine: uiskudel tasakaalu hoidmine raami abil, iseseisvalt uisutamine.

Liikumine lumeräätsadel.

Vahendi käsitsemine harjutustes, liikumismängudes:

Viske- ja püüdmisoskus.

Harjutused palliga: palli löömine kaaslasel, palli veeremise peatamine jalaga, väikese palli viskamine kaugusesse, palli/ kuuli veeretamine sihtmärgi suunas, veeretamise tugevuse reguleerimine.

Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Viske ja püüdmisega liikumismängud: mädamuna, rahvastepall, bowling, Bocce, discgolf jms.

Põrgatamisoskus.

Palli põrgatamine parema ja vasaku käega.

Palli põrgatamine liikumisel.

Põrgatamisharjutused.

Pallimängud: korvpall.

Palli löömisoskus.

Kerge palli löömine üle takistuse.

	<p>Palli jalaga löömine kaaslasele. Palli löömine väravasse. Palli veeremise peatamine jalaga.</p> <p>Õhupalli/sulgpalli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse.</p> <p>Palli peatamine ja söötmine hokikepiga.</p> <p>Pallimängud: jalgpall, sulgpall, saalihoki.</p> <p>Vahendite abil erinevate oskuste arendamine.</p> <p>Harjutused erinevate vahenditega: lint, rõngas, pallid, hüpits jms.</p> <p>Harjutused paaris ja rühmas.</p> <p>Võimlemis- ja tantsukavad. Palli- jm sportmängud.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Turvalisus vahendil liikumises.</p> <p>Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine.</p> <p>Iseseisev soojendusharjutuste sooritamine enne liikumistegevust.</p> <p>Spordiväljakute, sh väljõusaalide ohutu kasutamine. Treeningseadmete kasutusjuhendite leidmine, lugemine ja järgmine.</p> <p>Sportimisel õpitud ohutusnõuete täitmine. Turvavarustuse kandmine.</p>
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
<p>Õpilane:</p> <p>1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda;</p>	<p>Kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes osalemine.</p> <p>Võimlemisharjutuste ettenäitamine, lihtsate võimlemiskavade koostamine kasutades erinevaid vahendeid.</p>

<p>2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas;</p> <p>3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel;</p> <p>4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat;</p> <p>5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi; kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaegadel eri pikkusega distantse;</p> <p>6) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest,</p> <p>7) võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest;</p> <p>8) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel õpitud mõõtevahenditega;</p> <p>9) teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.</p>	<p>Liikumise- ja sportmängud.</p> <p>Tantsukavades osalemine.</p> <p>Spordiväljakute kasutamine.</p> <p>Matkad ja orienteerumismängud linnaruumis ja looduses.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine. Spordivõistlustel osalemine.</p> <p>Tulemuste mõõtmine kasutades õpitud mõõtvahendeid ja pikkus- ning ajaühikuid.</p> <p>Oskus seostada saavutatud tulemusi enda tervisliku seisundi ja liikumisharjumuse, sh treeningutega.</p> <p>Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Tervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömiskultuur.</p> <p>Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinide vajadus.</p> <p>Ülekaalulisus ja rasvumine - nende ohud ja ennetamise võimalused.</p> <p>Tervislike eluviiside järgimine. Tutvumine erinevate sportimisvõimalustega, sport kui harrastus.</p>
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	
<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, et igapäevane liikumisharjumus on inimese tervise seisukohalt väga oluline, tegeleb spordi kui harrastusega;</p> <p>2) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest;</p> <p>3) jälgib enesetunnet sportimisel ja tegutseb vastavalt enesetundele;</p> <p>4) märkab ja väldib ohuolukordi sportimisel;</p>	<p>Igapäevane kehaline aktiivsus. Igapäevase õppetegevuse osana liikumise- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.</p> <p>Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides iseseisvalt liikumistegevuste otsimine, kaaslaste kaasamine liikumistegevustesse.</p> <p>Sport kui harrastus. Vaba aja sisustamine sportlike tegevustega. Koolis- või väljaspool kooli toimuvatel treeningutel osalemine.</p> <p>Enesetunne liikumisel. Sportlike tegevuste harrastamine koolis ja</p>

<p>5) märkab liikumisel ja sportimisel enda ja kaaslase abivajadust, pakub ja kutsub abi.</p>	<p>vabal ajal.</p> <p>Enda enesetunde jälgimine sportimisel. Tegutsemine vastavalt enesetundele.</p> <p>Ohtliku olukorra märkamine sportimisel ja abi kutsumine.</p> <p>Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine.</p> <p>Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine.</p> <p>Enda ja kaaslase abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine.</p> <p>Lihtne esmaabi.</p>
---	---

LIIKUMINE JA KULTUUR

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) riietub liikumiseks sobilikult; 2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; loob midagi liikumisega seotult; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 6) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 7) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi. 	<p>Isikliku hügieeni nõuded ja riietumine. Ohutusnõuded.</p> <p>Toimetulek isikliku hügieeni nõuetega sportimisel.</p> <p>Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, lipsu sidumine.</p> <p>Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine.</p> <p>Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine liikumisel linnaruumis ja looduskeskkonnas.</p> <p>Enda ja kaaslase abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine.</p> <p>Liikumine tuttavas keskkonnas. Liikumine linnas ja looduskeskkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud kooli lähiümbruses</p> <p>Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaegadel.</p> <p>Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.</p> <p>Liikumisüritustel osalemine.</p> <p>Kooli ja kogukonna ning vabariiklikel liikumisüritustel osalemine osaleja ja</p>
---	---

	<p>pealtvaatajana.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted.</p> <p>Loovuse arendamine liikumise kaudu. Liikumisvõimaluste avardamine tantsu kaudu.</p> <p>Liikumine rütmis, rütmi tekitamine.</p> <p>Harjutused paaris ja rühmas.</p> <p>Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud. Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Erinevate rahvaste tantsud. Lastetantsud.</p> <p>Tantsulise liikumise väljamõtlemine. Lihtsa tantsu loomine.</p>
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi;</p> <p>3) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone.</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused.</p> <p>Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.</p> <p>Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Emotsioonide märkamine ja reguleerimine.</p> <p>Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Võit ja kaotus.</p> <p>Emotsioonide juhtimine erinevate õpitud tegevuste abil.</p> <p>Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine aktsepteeritaval viisil, kaaslaste toetamine.</p>