

## **AINEVALDKOND "KEHALINE KASVATUS"**

Ainevaldkonda kuulub **kehaline kasvatus**.

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

### **Kehalise kasvatus valdkonnapädevus**

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud 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;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### **Õppeaine kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

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 õppeainet lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust.

*Kultuuri- ja väärtuspädevus.* Kehaline kasvatus tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

*Sotsiaalne ja kodanikupädevus.* Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

*Enesemääratluspädevus.* Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

*Õpipädevus.* Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

*Suhtluspädevus.* Kehalises kasvatuses on olulisel kohal parasordialase oskussõnavara tundmine ja kasutamine, eneseväljendusoskuse arendamine ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

*Matemaatika, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.* Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad

õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

*Ettevõtlikkuspädevus.* Kehaline kasvatus kujundab õpilases oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/ liikumisel kujundab toimetulekuoskust.

*Digipädevus.* Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **Õppeaine lõimingu rakendamise viisid**

*Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.* Kehalise kasvatus valdkonda käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide ja terminoloogia (nt spordiuudised, parasordialad jms) mõistmise, suulise ja kirjaliku tekstiloomise ning eneseväljendusoskuse kujundamine on kehalise kasvatus lahutamatu osa (nt oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel). Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

*Matemaatika.* Kehalise kasvatus kõigi osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

*Loodusained.* Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses (hügieen, riietumine, kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek), bioloogias, füüsikas ja geograafias, loodusõpetuses (looduses ja erinevates keskkondades liikumine, ilmakaared).

*Sotsiaalsained.* Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

*Tehnoloogia.* Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

*Kunstiained.* Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi- ja kehakultuuri kujutamise- ja avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh laulu- ja tantsumängude, tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele, kujundatakse valmisolekut leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, ennast väljendada ning oskust märgata ümbritsevas ilu.

## **Läbivate teemade käsitlemine**

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

*Tervis ja ohutus.* Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

*Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.* Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast võimalusel selle alaga tegelema, nt osalema liikumis- või spordiringis.

*Keskkond ja jätkusuutlik areng.* Looduses ja kooliõuel harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. *Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.*

Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (nt tantsuvahetund, omaalgatuslikud spordiüritused, võistlused jms).

*Kultuuriline identiteet.* Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks)

ühiskonnaliikmeks. Kultuurilise identiteedi kujunemisel on oluline Eesti tantsupidude traditsiooni väärtustamine.

*Teabekeskond.* Kehalises kasvatuses kasutatakse erinevaid teabeallikaid, sh internet vajaliku info leidmisel.

*Tehnoloogia ja innovatsioon.* Kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

*Väärtused ja kõlblus.* Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## ÕPPEAINE KIRJELDUS

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

**1. 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, jätkatakse võimalusel 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, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) *oskus kontrollida keha asendites*, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

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

**2. 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.

**3. 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.

**4. Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu

kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

## **Kooli eripära õppetöö korraldamisel**

Kool korraldab õppe viisil, kus luuakse üksteist austav, vastastikku hooliv ja toetav, turvaline, kiusamis- ja vägivallavaba õppekeskkond, mis rajaneb usalduslikel suhetel, sõbralikkusel ja heatahtlikkusel ning kus märgatakse ja tunnustatakse kõiki õpilase pingutusi ja õpiedu.

Õppeülesandeid individualiseeritakse vastavalt õpilase võimetele. Õpilased, kelle tervislik seisund või erivajadus ei võimalda kõiki õppeülesandeid sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi, võimete ja vajaduste järgi ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis aktiivne osaleja. Tervisest tingitud erivajadustega ja liikumispuudega õpilaste hindamisel võetakse aluseks lapsele jõukohastatud ja individuaalsete harjutuste sooritamine ja osavõtt tundidest.

## **TEEMA: LIIKUMISOSKUSED**

### **I KOOLIASTME LIIKUMISOSKUSTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

**Liikumisoskused** on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit kääre, jala ja vahendiga.

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

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste

kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud ka läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalne- ja enesemääratluspädevus.

## I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 1. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust. <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linnakeskkonnas Tondiraba või looduskeskkonnas rabamatki õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud.</p> <p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine</p> <p>Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> </ul>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused suuskadel (murdmaa, ). Harjutused vahenditel liikumiseks vees</p>

	(nt ujumisplaat, -matt).
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	<p>Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul. Suuskade hooldus pärast kasutamist.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (lautennise reketiga)</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mängule.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. Boccia, petank, saalikurling.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1x nädalas terve õppeaasta vältel. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid võimeid arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid</p>

	võimeid arvestades.
<ul style="list-style-type: none"> <li>hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> </ul>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> </ul>	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
<ul style="list-style-type: none"> <li>arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> </ul>	<p><b>Tervis ja ohutus.</b> Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Õppesisu näited edasiliikumisoskustes. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus".</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Enda turvalisuse tagamine, oma</p>



	<p>käitumise analüüsimine ja kaaslasega arvestamine.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestab tegevustes kaaslasi;</li> </ul>	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab tagasisidet enda liikumisostuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</li> </ul>	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta</li> </ul>	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine

## 2. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linnakeskkonnas Tondiraba või looduskeskkonnas rabamatkad õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja</p>

	rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> </ul>	Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused suuskadel (murdmaa). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt ujumisplaat, -matt).
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	Ülevaade sellest, mida jälgida suuskade puhul teadmine, kuidas ohutult kanda, hoida ning hooldada.
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (lauatennise reketiga)</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mängule.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. Boccia, petank, saalikurling.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</a>  Ujumistunnid toimuvad 1x nädalas terve</p>

	õppeaasta vältel. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid võimeid arvestades.
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusosalaseid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid võimeid arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> </ul>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b>  Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> </ul>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> </ul>	<p><b>Tervis ja ohutus</b> keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikumiskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda</p>

	<p>nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus"</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Enda turvalisuse tagamine, oma käitumise analüüsimine ja kaaslasega arvestamine.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestab tegevustes kaaslasi;</li> </ul>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</li> </ul>	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</li> </ul>	<p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</p>

### 3. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linnakeskkonnas Tondiraba või looduskeskkonnas rabamatkad õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika</p>

	<p>saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> </ul>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused suuskadel (murdmaa). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt ujumismatt).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	<p>Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisokus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisokus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisokus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisokus vahendiga (lauatennise reketiga)</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mängule.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b></p>

	<p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutuse vahendite abil. Boccia, petank, saalikurling.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1x nädalas terve õppeaasta vältel. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid võimeid arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusmeetmeid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid võimeid arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> </ul>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b>  Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedünaamilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> </ul>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> </ul>	<p><b>Tervis ja ohutus</b> keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate</p>

	<p>vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikumiskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus"</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> enda ohutuse tagamine ja kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitlemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestab tegevustes kaaslast;</li> </ul>	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</li> </ul>	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</li> </ul>	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine

## II KOOLIASTME LIIKUMISOSKUSTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad **liikumisoskuseid** mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu liikumisoskuste arendamiseks.

## II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 4. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatki või õppekäiki linnakeskkonnas, Tondiraba või looduskeskkonnas rabamatkad, õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja</p>



	<p>põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mänguks.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> </ul>	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine,</p>

	<p>ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus"</p> <p><b>Vahendi käsitemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus -</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusosalaseid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus -</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</li> </ul>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjab lühidalt enda vastust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> </ul>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</li> </ul>	<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

## 5. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p>

<p>ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvujooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatki või õppekäiki linnakeskkonnas Tondiraba või looduskeskkonnas rabamatki õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppesaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>

	<p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatenise mänguks..</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> </ul>	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku</p>

	<p>liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus"</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda tegevust rühmas tegutsesena;</li> </ul>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjab lühidalt enda vastust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> </ul>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</li> </ul>	<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

## 6. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimat või õppekäik linnakeskkonnas Tondiraba</p>

	<p>või looduskeskkonnas rabamatkad õppeväljasõidud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Suuskade hooldus ja korrashoid..</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatenise mänguks.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu,</p>

	koostöö, rütmitungetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank.
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> </ul>	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale,</p>

	<p>ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" l</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda tegevust rühmas tegutsijana;</li> </ul>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> </ul>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</li> </ul>	<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

### III KOOLIASTME LIKUMISOSKUSTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Õpilased arendavad ja kasutavad **liikumisoskuseid** spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgseid liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.

**Põhimõisted:** igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.



### III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

#### 7. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Suuskade hooldus ja korrashoid.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate</p>

	<p>arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mänguks.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> </ul>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Ohtus asendites ja liikumisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust,</p>

	<p>riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus".</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Enda ohutuse tagamine ja kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>

## 8. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas-terviserajad.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha</p>

	<p>liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvaravustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Suuskade hooldus ja korrashoid.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mänguks.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b>  <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p>

	<p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> </ul>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus".</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Enda turvalisuse tagamine ja kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>

## 9. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujoogs; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas-terviserajad.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Suuskade hooldus ja korrashoid.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused lauatennise mänguks.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Boccia, saalikurling, petank, disc golf</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ul>	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus –</b> <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></p> <p>Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas vastavalt õpilase vajadustele ja kooli võimalustele. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> </ul>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise</p>

	<p>jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus"</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Enda turvalisuse tagamine ja kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> </ul>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>

## **TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

### **I KOOLIASTME TERVISE JA KEHALISTE VÕIMETE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

**Tervisega seotud kehalised võimed** nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema elua jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud



hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

**Põhimõisted:** tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

## I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 1. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	<p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab kehalisi võimeid;</li> </ul>	<p>Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamisemeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	<p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ul>	<p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat</p>

### 2. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	<p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab kehalisi võimeid;</li> </ul>	<p>Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi</p>

	planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ul>	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

### 3. KLASS

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevused</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	<p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab kehalisi võimeid;</li> </ul>	<p>Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ul>	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

## II KOOLIASTME TERVISE JA KEHALISTE VÕIMETE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilased teadvustavad **kehaliste võimete** arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

**Põhimõisted:** tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

**Praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

## II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 4. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li></ul>	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
<ul style="list-style-type: none"><li>seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li></ul>	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
<ul style="list-style-type: none"><li>arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li></ul>	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
<ul style="list-style-type: none"><li>analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li></ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"><li>mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li></ul>	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

## 5. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li></ul>	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
<ul style="list-style-type: none"><li>• seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li></ul>	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
<ul style="list-style-type: none"><li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li></ul>	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
<ul style="list-style-type: none"><li>• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li></ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"><li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li></ul>	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

## 6. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li></ul>	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
<ul style="list-style-type: none"><li>• seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li></ul>	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
<ul style="list-style-type: none"><li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li></ul>	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
<ul style="list-style-type: none"><li>• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li></ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ul>	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

### III KOOLIASTME TERVISE JA KEHALISTE VÕIMETE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult **kehalisi võimeid** ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.

**Põhimõisted:** kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

**Praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

### III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

#### 7. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li> </ul>	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> </ul>	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
<ul style="list-style-type: none"> <li>seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> </ul>	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
<ul style="list-style-type: none"> <li>on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> </ul>	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ul>	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

## 8. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</li></ul>	Teab tervise ja seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise ja seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
<ul style="list-style-type: none"><li>mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li></ul>	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
<ul style="list-style-type: none"><li>seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li></ul>	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
<ul style="list-style-type: none"><li>on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li></ul>	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
<ul style="list-style-type: none"><li>analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li></ul>	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
<ul style="list-style-type: none"><li>analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li></ul>	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

## 9. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</li></ul>	Teab tervise ja seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise ja seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
<ul style="list-style-type: none"><li>mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li></ul>	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
<ul style="list-style-type: none"><li>seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li></ul>	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
<ul style="list-style-type: none"><li>on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li></ul>	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>	<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ul>	<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>

## **TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS**

### **I KOOLIASTME KEHALISE AKTIIVSUSE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

Regulaarne **kehaline aktiivsus** on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

**Praktilised tööd:** Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

### **I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU**

#### **1. KLASS**

<b><i>Õpitulemused</i></b>	<b><i>Õppesisu ja -tegevused</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> </ul>	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	<p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</li> </ul>	<p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p>

Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

## 2. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li></ul>	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
<ul style="list-style-type: none"><li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li></ul>	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</li></ul>	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

## 3. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li></ul>	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
<ul style="list-style-type: none"><li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li></ul>	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</li></ul>	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

## II KOOLIASTME KEHALISE AKTIIVSUSE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilane teadvustab **kehalise aktiivsuse** olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega. Oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.



**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

**Praktilised tööd:** südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

## II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 4. KLASS

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

### 5. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> </ul>	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> </ul>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> </ul>	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> </ul>	<p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul>	<p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>

## 6. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> </ul>	<p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> </ul>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> </ul>	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> </ul>	<p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused,</p>

	südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul>	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### III KOOLIASTME KEHALISE AKTIIVSUSE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilane on **kehaliselt aktiivne** tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.

**Põhimõisted:** tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.

**Praktilised tööd:** enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.

### III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

#### 7. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> </ul>	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
<ul style="list-style-type: none"> <li>peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> </ul>	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.  Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölhed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> </ul>	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.  Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> </ul>	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused- füsioteraapia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ul>	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>

## 8. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> </ul>	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> </ul>	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> </ul>	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused- füsioteraapia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ul>	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>

## 9. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks</p>

	teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> </ul>	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> </ul>	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> </ul>	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused- füsioteraapia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ul>	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

## **TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR**

### **I KOOLIASTME LIIKUMISE JA KULTUURI TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

Valdkonna eesmärk on väärtustada **liikumist kultuuri** osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

**Põhimõisted:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;

**Praktilised tööd:** on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse -Kooliolümpia, spordipäevad ja vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk Tondiraba parki.

### **I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU**

#### **1. KLASS**

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

<ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	<p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	<p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult;</li> </ul>	<p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> </ul>	<p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li> </ul>	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad</p>

tantsud ja tantsumängud.

## 2. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• loob midagi liikumisega seotult;</li></ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
<ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li></ul>	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.  Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
<ul style="list-style-type: none"><li>• teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li></ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
<ul style="list-style-type: none"><li>• teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li></ul>	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
<ul style="list-style-type: none"><li>• teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li></ul>	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
<ul style="list-style-type: none"><li>• riietub liikumiseks sobilikult;</li></ul>	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
<ul style="list-style-type: none"><li>• teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li></ul>	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
<ul style="list-style-type: none"><li>• oskab liikuda tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li></ul>	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes

	tänaval.
<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

### 3. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
<ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hooimängud.  Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li> </ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult;</li> </ul>	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).



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

## II KOOLIASTME LIIKUMISE JA KULTUURI TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilane mõistab **liikumist kultuuri** osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

**Põhimõisted:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.

**Praktilised tööd:** on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse – HEV koolide jalgpalliturniir, Tallinna koolide Mõttemängude meistrivõistlused; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

## II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 4. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> </ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu

	mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> </ul>	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab looduses liikumise võimalusi;</li> </ul>	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> </ul>	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> </ul>	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

## 5. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
<ul style="list-style-type: none"> <li>arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> </ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> </ul>	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab looduses liikumise võimalusi;</li> </ul>	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> </ul>	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisetekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> </ul>	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

## 6. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
<ul style="list-style-type: none"> <li>arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid

	enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> </ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	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.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> </ul>	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab looduses liikumise võimalusi;</li> </ul>	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> </ul>	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> </ul>	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

### III KOOLIASTME LIIKUMISE JA KULTUURI TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Eesmärk on, et õpilane väärtustab **liikumist kultuuri** osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.

**Põhimõisted:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.

**Praktilised tööd:** õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

### III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

#### 7. KLASS

• <i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• on osalenud osavõtjana, vaatejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> </ul>	<p>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> </ul>	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> </ul>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> </ul>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise</p>

	<p>ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> </ul>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>

## 8. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> </ul>	<p>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> </ul>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> </ul>	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p>

	Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
<ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> </ul>	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> </ul>	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.  Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul>	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

## 9. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
<ul style="list-style-type: none"> <li>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> </ul>	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> </ul>	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> </ul>	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> </ul>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> </ul>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> </ul>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>



## **TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

### **I KOOLIASTME VAIMSE JA KEHALISE TASAKAALU TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused **vaimse ja kehalise tasakaalu** seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

**Praktilised tööd:** õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

### **I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU**

#### **1. KLASS**

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li></ul>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li></ul>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>

#### **2. KLASS**

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li></ul>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-,</p>

	<p>hingamis- ja venitusarjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaotleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaotleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>

### 3. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusarjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaotleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaotleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>

## II KOOLIASTME VAIMSE JA KEHALISE TASAKAALU TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused **vaimse ja kehalise tasakaalu** seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

**Praktilised tööd:** õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

### 4. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> </ul>	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>

### 5. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> </ul>	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>

## 6. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li></ul>	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
<ul style="list-style-type: none"><li>kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li></ul>	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
<ul style="list-style-type: none"><li>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li></ul>	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

### III KOOLIASTME VAIMSE JA KEHALISE TASAKAALU TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused **vaimse ja kehalise tasakaalu** seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

### III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

## 7. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li></ul>	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
<ul style="list-style-type: none"><li>seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamist</li></ul>	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte

võimalusi eri olukordades;	ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lödvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda healole;</li> </ul>	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ul>	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

## 8. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	Õpilane valib endale meelepärase lödvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lödvestusharjutused iga tunni lõpus.
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ul>	Õpilane kasutab sobivaid lödvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lödvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda healole;</li> </ul>	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ul>	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

## 9. KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevused</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	Õpilane valib endale meelepärase lödvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lödvestusharjutused iga tunni lõpus.
<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ul>	Õpilane kasutab sobivaid lödvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

	<p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lödvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li> </ul>	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ul>	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.