

# Lisa 2. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## 1. Üldalused

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

### 1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
9	8	6

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

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

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

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

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

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, 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 aktiivne vahetund).

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

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

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

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

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

#### 1.4. Valdkonnaülene lõiming

Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. Sõnavara arendamine.

**Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatuse 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, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**Sotsiaalsained.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

**Tehnoloogia.** Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

#### 1.5. Üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat

liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängupõhimõtete järgimine 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 kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgidatervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses kasutatakse digivahendeid (orienteerumine, koormuse arvestus)

## 1.6. Õppe kavandamine ja korraldamine

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

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

## **1.7. Hindamine**

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta

sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittedigitalise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärtused ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

## **1.8. Õppekeskkond**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad võimla, spordiväljak Lammasmäel (staadion, terviserada, kooli park ja looduslik keskkond), aula (tantsuline liikumine). Kool võimaldab ka tegevusi väljaspool kooli territooriumi (nt. ujulad, staadionid, suusarajad jne). Koolis on hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistud ning pesemisruumid.

## 2. Kehalise kasvatuse ainekava

### 2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

## 2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li> <li>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</li> <li>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</li> <li>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</li> <li>5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</li> </ol>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li> <li>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</li> <li>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;</li> <li>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;</li> <li>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</li> </ol>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</li> <li>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</li> <li>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</li> <li>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</li> <li>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.</li> </ol>



## 2.3. I kooliastme ainesisu

### 1.klass

Teema: Liikumisoskus	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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). Lühimatk või õppekäik.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksuparjused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. 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>	Harjutused ja mängud kelkudel ja suuskadel

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.</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.</p> <p><b>Palli löömisokus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid)</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 (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</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.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. 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); 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> kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</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).</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust.</p>

		<b>Vahendi käsitlemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
	<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 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
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend ratas, suusk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>		

<b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

		Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab kehalisi võimeid;</li> </ul>	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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega 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
<b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.		

<b>Teema:</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
<b>Kehaline aktiivsus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> </ul>	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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab liikudes enesetunde muutust;</li> </ul>	Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.		
<b>Praktilised tööd:</b> Subjektiiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav);		

Teema: Liikumine ja kultuur	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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;</li> </ul>	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana. 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. 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul>	Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;		
<b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.		

<b>Teema Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 vaadleja</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 vaadleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.		



## 2. klass

Teema: Liikumisoskus	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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 õppekäiki looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> </ul>	Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel, rulluisakudel. Harjutused suuskadel.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.
	<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 (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina</p>

		<p>vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda;</li> </ul>	<p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;</li> </ul>	<p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</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, 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. 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> 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.</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.</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</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 kaaslasti;</li> </ul>	<p>Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p>

	<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
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend ( suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>		

<b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</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, 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 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</p>

		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, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega 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
<b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.		

<b>Teema:</b> <b>Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> </ul>	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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab liikudes enesetunde muutust;</li> </ul>	Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist</li> </ul>	Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

	toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.		
<b>Praktilised tööd:</b> Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav);		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 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, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riide 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. 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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul>	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;		
<b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.		



Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>		

### 3.klass

Teema: Liikumisoskus	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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 välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> </ul>	<p>Harjutused ja mängud suuskadel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel ja rulluiskudel. Võimalus rakendada nn</p>

		jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ul>	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.
	<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, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p>

		<p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</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>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;</li> </ul>	<p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</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, 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>	<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> 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.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>

		<b>Vahendi käsitlemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusala oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestab tegevustes kaaslasti;</li> </ul>	Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta</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
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>		

<b>Teema:</b> <b>Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

		Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
	nimetab kehalisi võimeid;	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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega 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
<b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.		

<b>Teema:</b> <b>Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> </ul>	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 teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.
	<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.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.		
<b>Praktilised tööd:</b> Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav);		

<b>Teema:</b> <b>Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 liikumise 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>
	<p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase 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.</p>

		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.
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;		
<b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.		

<b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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>

		Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
	<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>
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.		

## 2.4. II kooliastme ainesisu

### 4. klass

<b>Teema: Liikumisoskus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses 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 jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimis- 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. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</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 eripäradele. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</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 ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.</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>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskme, 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, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</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 tegutsejana;</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</p>

		järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumisoskusi liikumis-harrastuses.</li> </ul>	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><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>		

<b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 vastupidavust.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arenda-miseks</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.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs		

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 igapäevastes tegevustes;</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 südamelöögi-sagedust;</li> </ul>	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike 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, nihetused, 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.
<b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.		
<b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
	<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. 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.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.		

**Praktilised tööd:** on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

Vaimne ja kehaline tasakaal	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		

## 5. klass.

<b>Teema: Liikumisoskus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• kasutab edasiliikumis-oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li></ul>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses 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 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 muutuvas 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>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</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 ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</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.</p>

		<p>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 raskuskeskme, 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, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p>

		<p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusala oskused.</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. 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 liikumis-harrastuses.</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>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>		

<b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 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.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs		



<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 südamelöögi-sagedust;</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 isiklike 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>
	<p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<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>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p>		

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

Teema: Liikumine ja kultuur	Õpitulemused	Õppesisu
	<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 lii kluskäitumise kohta lii kluskultuuriga 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.
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>		

<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		

## 6. klass

Teema: Liikumisoskus	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumis-oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</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 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. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</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. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</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 ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</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.</p>

		<p>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 raskuskeskme, 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, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p>

		<p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusala oskused.</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. 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 liikumis-harrastuses.</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>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>		



<b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> </ul>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arenda-miseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> </ul>	<p>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.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> </ul>	<p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib õpetaja juhenda-misel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavu-tamist;</li> </ul>	<p>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.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ul>	<p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs</p>		

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, 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</p>

		juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
<b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.		
<b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.		
<b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.		

<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 mõtete 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>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		

## 2.5. III kooliastme ainesisu

### 7. klass.

<b>Teema: Liikumis oskus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, 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. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja 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</p>

		rühmaga.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitleb 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 ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmikutunnetuse harjutused vahendite abil.</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.</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>



		<p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</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>	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> </ul>	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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		

<p><b>Teema:</b></p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>	<p><b>Õpitulemused:</b></p>	<p><b>Õppesisu:</b></p>
---	-----------------------------	-------------------------

	<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.
<p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervise ja seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>		

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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 isiklikke 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.</p>

	<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.
<b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.		
<b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, vaatejana 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>	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.  Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas –

		ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 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 (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
	<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates 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 liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.  Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud 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>1 organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul>	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.		

<b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused 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 lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.		

## 8. klass

<b>Teema: Liikumis- oskus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, 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. 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. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitleb 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 ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused</p>



		vahendite abil.
	<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>	Ohutus asendites ja liikumisel.
	<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" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu</p>

		<p>liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</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>
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		

Teema: Tervis ja kehalised võimed	Õpitulemused:	Õppesisu:
	<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.
	analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
<p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p>		

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

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, lödvestused 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>

		Taastumist toetavad harjutused.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.		
<b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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>	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.

		Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 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, määrates 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 liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.  Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud 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).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.		

<b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused 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 lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.		

## 9. klass

<b>Teema: Liikumis- oskus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, 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 jooksusammudel 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>



		<b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
	<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 ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused</p>

		vahendite abil.
	<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>	Ohutus asendites ja liikumisel.
	<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" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu</p>

		<p>liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</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>
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		

<b>Teema:</b> <b>Tervis ja kehalised võimed</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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.
<b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervise ja seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.		

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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.</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>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>		

<b>Teema: Liikumine ja kultuur</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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</p>

		– ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 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, määrates 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 liikumisteede 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).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.		

<b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
	<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, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused 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 lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
	<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>	<p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.</p>		