

## Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

### 1. Valdkonnapädevus

#### Liikumispädevus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu.

Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevus –liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

- liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise
- tasakaalu;
- on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

### 2. Ainevaldkonna õppeained

#### Liikumisõpetus

I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	II kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	III kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)
Tundide arv I ka 8 1. klass- 2 2.klass – 3.tundi sh 1 ujumistund II poolaastal 3.klass- 3.tundi sh 1 ujumistund I poolaastal	Tundide arv II ka 8 4. klass – 3 tundi 5.klass – 3 tundi 6.klass – 2 tundi	Tundide arv III ka 6 7.klass – 2 tundi 8.klass – 2 tundi 9.klass – 2 tundi

### 3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja lubavad arvestada õpilaste huvisid, kooli eripära, kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: 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) edasiliikumise oskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastme lõpuks 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 käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

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

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

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, 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 tegevus.

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

Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja –mõjutaja ning selle looja.

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

#### 4. Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevusi arendatakse läbi erinevate liikumisõpetuse valdkondade.

Liikumisoskuste valdkond on tihedalt seotud **enesemääratlus- ja sotsiaalse pädevusega**. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. **Sotsiaalset- ja kodanikupädevust** toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.

Liikumise ja kultuuri valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Õpitulemused toetavad **kultuuri- ja väärtuspädevuse** kujunemist. **Kultuuri- ja väärtuspädevus** on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid. Erinevate uuringute kaudu on leitud, et kultuuripädevuse arendamist toetavad: enese ja teiste kultuuride mõtestamine, osalemine sellises tunnivälises tegevuses, mis võimaldab suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. **Enesemääratluspädevuse** välja kujunemist toetavad: grupitööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüsõpipädevus.

Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale, mis aitavad kaasa **suhtlus-, matemaatika- ja digipädevuse kujunemiseks.**

**Ettevõtlikkuspädevus** – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest.

## 5. Lõimingu korraldus

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

### I kooliastme lõimingud:

- Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne; hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.
- Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südame löögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg; geomeetriselised vormid tantsus; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo; kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine.
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine; teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus ( rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused; kehaliste võimete seotud mõisted.

- Inimeseõpetus - märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel; kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek; riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine; tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud; mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek; toitumine, uni, liikumine.
- Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.
- Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus; muusikaline liikumine erineval viisil, rütm.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine).

### **II ja III kooliastme lõimingud:**

- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades ja ilmastikuoludes liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared; kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, tervislikud eluviisid; looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes; südame löögisageduse mõõtmine; loendamise; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamise; erinevad distantsid; aeg; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus; kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervise tsoonidega.
- Eesti keel - liikumisega seotud sõnavara; teksti ja juhendite mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus ( rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), kehaliste võimetega seotud mõisted; liikumismängude ja spordialade nimetused.
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, tervislik toitumine; emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendus vahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma

kultuuriga, tants kui kehalise aktiivsuse võimalus; kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine; erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsukava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.
- Käsitöö ja tehnoloogia - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liiklusalane sõnavara; võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumise sõnavara; võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

## 6. Läbivad teemad

- 1) **elukestev õpe ja karjääri planeerimine** - taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvus õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja töölaseid valikuid;
- 2) **keskkond ja jätkusuutlik areng** - taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele;
- 3) **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** - taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele;
- 4) **kultuuriline identiteet** - taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaadi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis;
- 5) **teabekeskond** - taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskonda, suudab meediamaailma sisu ja allikaid kriitiliselt analüüsida ja kasutada, tunnustab autorlust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärgi ja

ühiskonnas omaks võetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskkonnas;

- 6) **tehnoloogia ja innovatsioon** - taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 7) **tervis ja ohutus** - liikumisoskuste valdkonna õpitulemustega taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;
- 8) **väärtused ja kõlblus** - taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

## 7. Õppekorralduse erisused

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervise 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. Samuti on õpilase eneseanalüüs õppeprotsessi loomulik osa, kus õpilane analüüsib järjepidevalt õppeprotsessi ja enda arengut. Põhjalikuma eneseanalüüsi koostab õpilane vähemalt korra õppeaasta jooksul.

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

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

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

## 8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

### Õppimist toetav 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 ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu

saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterumbrilise 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 väärtusaamad 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.

Kokkuvõtval hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi.

Õpitulemusteni jõudmiseks ja nende tagasisidestamiseks on piisavalt aega. Õppimise süvendamiseks kasutatakse õppeprotsessi jooksul lisaks õpetajapoolsele hindamisele ka enese hindamist.

Üks osa kooliastme kokkuvõtvast hindamisest on õpilase eneseanalüüs.

## 9. Õppekeskkonna erisused

Liikumisõpetusetunnid korraldatakse:

- sise- ja õuekeskkonnas;
- sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimla, ujula (Keila Tervisekeskuse ujula) või muud ruumid, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks;
- õuekeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele (Klooga järv, jalgpalliväljak, terviserada, ronimiserada, skatepark, kergliiklustee, kooli hoov, mets);
- nii, et õpilastel on võimalus kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

<b>AINEVALDKONNA AINEKAVAD</b>	
<b>ÕPPEAINE NIMETUS: LIIKUMISÕPETUS</b>	
<b>KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD</b>	
<p><b>I kooliaste</b>          Õpilane:          1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;          2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;          3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;          4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on          5) kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;          6) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</p> <p><b>II kooliaste</b>          Õpilane:          1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;          2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;          3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;          4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;          5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>III kooliaste</b>          Õpilane:          1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;          2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;          3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;          4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;          5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.</p>	
<b>ÕPITULEMUSED KOOLIASTMETI</b>	
<b>I kooliaste</b>	<b>LIIKUMISOSKUSED</b> Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslasiga;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

#### **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

#### **KEHALINE AKTIIVSUS**

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

#### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> <li>• oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li> <li>• tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> <li>• avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul> <p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>
<p><b>II</b> <b>kooliaste</b></p>	<p><b>LIIKUMISOKSUSED</b> Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisel oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes,</li> <li>• spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>• liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;</li> <li>• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>• käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> <li>• rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>• analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</li> <li>• analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> <li>• teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</li> </ul> <p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b> Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>• seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> <li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> <li>• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ul> <p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b> Õpilane:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> <li>• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>• mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> <li>• teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul> <p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>• avastab looduses liikumise võimalusi;</li> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> <li>• tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> <li>• mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> <li>• avastab tantsukultuuri eneseväljendus vormina.</li> </ul> <p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid Tegevusi;</li> <li>• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> <li>• märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>
<p><b>III kooliaste</b></p>	<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul,</li> <li>• spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>• liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> </ul>

- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

Õpilane:

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **KEHALINE AKTIIVSUS**

Õpilane:

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

Õpilane:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>• on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> <li>• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> <li>• teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>• analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, Kasutades erinevaid võimalusi;</li> <li>• mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina;</li> <li>• organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul> <p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>• seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> <li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda healole;</li> <li>• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ul>
<b>ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI I KOOLIASTMES</b>	
<b>1.KLASS</b>	
<b>Valdkond – kehaline aktiivsus</b>	
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi liikumismängude tekitada teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult;	Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumise seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse

	vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Rahvatants.
10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<b>Valdkond – Liikumisoskus</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus	<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). Kiirjooks. Kestvusjooks. Lühimatki looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas (kaugushüpe). Hüpitaharjutused (hüppab vähemalt 30 sek järjest).</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.</p>
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Jalgrattal harjutamine looduslikus rattapargis. Harjutused ja mängud kelkudel ja suuskadel.
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Jalgratta, suuskade hoidmisasendid.
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele ja kaugusele, 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

	<p>püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal, korvilauda). Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</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 võrgu, harjutused kergete pallidega.</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.</b> Harjutused sulgpallireketiga.</p>
<p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites ja liikumisel</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Liikumine. Maandumine. Rippumine.</p>
<p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p><b>Tervis ja ohutus</b> - kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas - 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>Vahendil liikumises</b> - Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> - Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
<p>7) arvestab tegevustes kaaslasi;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses</p>
<p>8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p>	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>

9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<b>Valdkond – Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Liikumistegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.  Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja  Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

<b>2.KLASS</b>	
<b>Valdkond – kehaline aktiivsus</b>	
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi liikumismängude tekitada teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult;	Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Rahvatants.
10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<b>Valdkond – Liikumisoskus</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus	<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). Jooksumängud – kull, tähiste näppamine. Lühimat looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas (kaugushüpe). Hüpitsaharjutused (hüppab vähemalt 30 sek järjest).</p> <p><b>Ronimoskus -</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.</p>

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Jalgrattal harjutamine looduslikus rattapargis. Harjutused ja mängud kelkudel ja suuskadel (libisemine, tõus ja laskumine)
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Jalgratta, suuskade hoidmisasendid.
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele ja kaugusele, enda ja paarilise visatud palli püüdmine (söötmine), viskamine üle võrgu, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine madalasse korvi (variatsioonid – liikumiselt, sammudelt). Viske- ja püüdmisega liikumismängud (pallilahing, rahvastepall, teatevõistlused jt)</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel (korvpall – slaalom, kahesammuvise, liikumismängud – erinevad kullimängud, heeringas jt)</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle võrgu, harjutused kergete pallidega, võrkpalli ülaltsöödu algõpe.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Jalgpall.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> - Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. Teiste oskuste arendamine – pallivise kaugusele (erinevad viskepallid).</p>
5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites ja liikumisel</b></p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Liikumine. Maandumine. Rippumine. Erinevad veered matil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p>
6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	<p><b>Tervis ja ohutus</b> - kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas - turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna</p>

	<p>kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</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.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> - Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
7) arvestab tegevustes kaaslasi;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses
8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<b>Valdkond – Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Liikumistegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (lihtsamad testid - hüpits, Cooper, eurofit) ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	<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</p>

	keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus).
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
<b>3.KLASS</b>	
<b>Valdkond- kehaline aktiivsus</b>	
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

<p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p>	<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. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
<p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>	<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>
<p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<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, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
<p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>	<p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
<p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>

<p>10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p><b>Valdkond – Liikumisoskus</b></p>	
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p>	<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). Kiirjooks. Kestvusjooks. Jooksu- ja osavusmängud – kull. tähiste näppamine, jt jooksumängud. Pendelteatejooks. Lühimatk.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Kaugus- ja kõrgushüppe tehnika. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused – suudab hüpata vähemalt 30 sek järjest.</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. Rahvatants.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>Harjutused jalgrattal – rattapargis. Võimalusel harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel (murdmaa) -libisemine, tõus ja laskumine, edasi liikumise tehnika. Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).</p>

<p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>	<p>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, suuskade määrimine.</p>
<p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele ja kaugusele, enda ja paarilise visatud palli püüdmine (söötmine), viskamine ja söötmine üle võrgu, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine madalasse korvi (variatsioonid – liikumiselt, sammudelt).  <b>Viske- ja püüdmisega liikumismängud</b> (pallilahing, rahvastepall, teatevõistlused jt).  <b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel (korvpall – slaalom, kahesammuvise, liikumismängud – erinevad kullimängud, heeringas jt).  <b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle võrgu, harjutused kergete pallidega, palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel, võrkpalli ülaltsöödu algõpe.  <b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Löömine väravasse. Jalgpall.  <b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> - Juurdeviivad harjutused sulgpalli- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. Saalihoki.          Teiste oskuste arendamine – pallivise kaugusele (erinevad viskepallid).</p>
<p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;          6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p><b>Ujumise algõpetus</b> (40 tundi) – kohanemine veega, sukeldumine, selili ja rinnuli hõljumine, libisemine, erinevad ujumise stiilid.</p>

<p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites</b> - Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud. Maandumine. Rippumine.  <b>Tasakaalu hoidmine liikumisel</b> - Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.  <b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides</b> - Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p>
<p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<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.  <b>Vahendil liikumises</b> - Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutu ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.  <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>
<p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>

11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<b>Valdkond –Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	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.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. Testid – Cooper, eurofit, hüpits
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus).

<p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p><b>ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI II KOOLIASTMES</b></p>	
<p><b>4.KLASS</b></p>	
<p><b>Valdkond-. Kehaline aktiivsus</b></p>	
<p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p>	<p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>
<p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p>
<p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p>	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt</p>
<p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed</p>
<p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p>	<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>

<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	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.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	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.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud.

<p>10) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga</p>
<p><b>Valdkond – Liikumisoskus</b></p>	
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvujooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad.  <b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses – kaugus- ja kõrgushüpe. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.  <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>Vahendil liikumine looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine rattapargis. Rattamatk.</p>
<p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>
<p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele, algõpetus korvpalli ja käsipalli mängimiseks.  Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele, algõpetus võrkpalli mängimiseks.  Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.  Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)</p>

	Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Odaviske ja kuulitõuke algõpetus.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine.
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. 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. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	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.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga,

	rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
<b>Valdkond – Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada (liikumispäevik).
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	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.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Vaikuse minutid.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
<b>5.KLASS</b>	
<b>Valdkond- kehaline aktiivsus</b>	
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab

	planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt
4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	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>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

<p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
<p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>
<p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele</p>
<p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p>	<p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>
<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p>	<p>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.</p>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>10) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>

Valdkond – Liikumisoskus	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; 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 – kaugus- ja kõrgushüpe. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p>
2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;	Vahendil liikumine looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine rattapargis. Rattamatk.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele, algõpetus korvpalli ja käsipalli mängimiseks.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele, algõpetus võrkpalli mängimiseks.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Odaviske ja kuulitõuke algõpetus.</p>

<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine.</p>
<p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>
<p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>	<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>
<p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<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>

<b>Valdkond – Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada (liikumispäevik).
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	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.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Vaikuse minutid.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
<b>6.KLASS</b>	
<b>Valdkond – kehaline aktiivsus</b>	
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt
4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	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>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	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.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	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.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga
<b>Valdkond – Liikumisoskus</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvujooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.

	<p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses – kaugus- ja kõrgushüpe. 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>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine rattapargis.</p>
<p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>
<p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele, algõpetus – korvpalli ja käsipalli mängimiseks.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele, algõpetus – võrkpalli mängimiseks.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpalli mängimiseks.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi,</p>

	<p>kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)  Vahendi abil teiste oskuste arendamine - odaviske ja kuulitõuke algõpetus.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. 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.  Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.  Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</p>
<p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<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.  Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. 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).  Vahendil liikumises. 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>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased oskused.</p>
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	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.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumiseiga seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (jooksmine, kepikõnd, tants, rulluiskudel), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks).
<b>Valdkond –Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Veebikeskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada (liikumispäevik).

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	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.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Vaikuse minutid.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
<b>ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI III KOOLIASTMES</b>	
<b>7.KLASS</b>	
<b>Valdkond- kehaline aktiivsus</b>	
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	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.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele (tähelepanu ka jalanõudele).
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (sh ka nt ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p>
<p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p><b>Valdkond – Liikumisoskus</b></p>	
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad – sprint, keskmaa- ja kestvusjooks, maastikujooks, tõkkejooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</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 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>
<p>2) liigub edasi vahendil muutuvast keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Suusatamine maastikul.</p>
<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p>
<p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust (nt „Osavaim korvpallur“ harjutused). Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4, korvpall, käsipall). Omaloomingulised mängud vahenditega (nt touchball).</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele (võrkpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpalli mängimiseks (sh saaljalgpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil (odavise, kuulitõuge, kettaheide).</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<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>
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; 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. 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>

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	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
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Valdkond –Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	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.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
<b>8.KLASS</b>	
<b>Valdkond – kehaline aktiivsus</b>	
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Valdkond – Liikumine ja kultuur	
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	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.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele (tähelepanu ka jalanõudele).
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	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).
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (sh ka nt ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

<p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p><b>Valdkond – Liikumisoskus</b></p>	
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad – sprint, keskmaa- ja kestvusjooks, maastikujooks, tõkkejooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</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 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>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>

	Suusatamine maastikul.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust (nt „Osavaim korvpallur“ harjutused). Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4, korvpall, käsipall). Omaloomingulised mängud vahenditega (nt touchball).</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele (võrkpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpalli mängimiseks (sh saaljalgpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil (odavise, kuulitõuge, kettaheide).</p>
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	<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, pöörlמיד, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.

<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<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. 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>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<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>

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Valdkond –Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	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.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
<p>Kehaline aktiivsus - õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.</p> <p>Liikumisoskus - III kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.</p>	
<b>9.KLASS</b>	
<b>Valdkond- kehaline aktiivsus</b>	
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
<b>Valdkond – Liikumine ja kultuur</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

<p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p>	<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>
<p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
<p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p>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.</p>
<p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele (tähelepanu ka jalanõudele).</p>
<p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (sh ka nt ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi kasutades. võimalusi</p>
<p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>

<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p><b>Valdkond – Liikumisoskus</b></p>	
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad – sprint, keskmaa- ja kestva jook, maastikujooks, tõkkejooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p><b>Ronimoskus.</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 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>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Suusatamine maastikul.</p>

<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p>
<p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust (nt „Osavaim korvpallur“ harjutused). Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4, korvpall, käsipall). Omaloomingulised mängud vahenditega (nt touchball).</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele (võrkpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpalli mängimiseks (sh saaljalgpall).</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele (sulgpall, saalihoki, pesapall)</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil (odavise, kuulitõuge, kettaheide).</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<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>
<p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise</p>

	<p>jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" 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. 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>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<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>

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Valdkond –Tervis ja kehalised võimed</b>	
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	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.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
<b>Valdkond – Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
--	---