

Ainevaldkond „Liikumisõpetus“

Tunnimaht:

Klass	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Liikumisõpetus	3	3	2	3	3	2	2	2	2

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

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

Lõiming teiste ainete (muusika, matemaatika, inimeseõpetus, bioloogia); ning koostöö linna-ja teiste maakoolide-ja spordiklubidega, spordikooliga.

Hindamine

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

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

Liikumisõpetuse eesmärk:

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) omab mitmekülgsid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab terve ja kehaliste võimete seost;
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Liikumisõpetus on liikumisharidust andev õppeaine, mille eesmärgiks on kujundada lastes ja noortes liikumispädevus. Liikumispädevuse kujundamine on seotud iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakutega:

Liikumisoskused. Mitmekülgsed liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.

Tervis ja kehalised võimed. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordinaatsioon, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama saada igapäevaste olukordadega. Lisaks on teemaks ka liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

Kehaline aktiivsus. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistavast liikumisest.

Liikumine ja kultuur. Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste (tantsijad, näitlejad jne) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kooliaste	Õpitulemus
I kooliaste	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 kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II kooliaste	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.
III kooliaste	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.

Liikumisoskuse kujunemine:

Edasiliikumisoskused	1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus. 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit. 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
-----------------------------	--

Tervis ja kehalised võimed	<ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. 2) Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervise seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse meetodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervise seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. 3) Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. 4) Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.
Kehaline aktiivsus	<ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. 2) Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.
Liikumine ja kultuur	<ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. 2) Valdakonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. 3) Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. 4) Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.
Vaimne ja kehaline tasakaal	<ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

I kooliaste

Hindamine I kooliastmes:

- I kooliastmes rakendatakse õpetaja poolset suulist tagasisidet, õpilase eneseanalüüsi ja numbrilist hindamist.
- Suulise tagasiside käigus saab õpilane suulist tagasisidet tunnis näidatud aktiivsuse, tulemuste, püüdlikkuse, arengu ja kaaslastega koostöö

- eest.
- Õpilase eneseanalüüsi käigus hindab oma kehalist arengut, saavutusi.
 - Kokkuvõttev numbriline hindamine toimub trimestri lõpul, et anda tagasisidet õpilase ja õpetaja poolt seatud eesmärkide saavutamise kohta.

LIIKUMISOSKUSED			
Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	1. klass	2. klass	3. klass
1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust; 4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	1) omandab esimesi liikumiskogemusi; 2) käsitleb lihtsamaid (spordi)vahendeid harjutustes ja liikumismängudes; 3) hoiab tasakaalu lihtsates püüasendites ja liikumisel; 4) arvestab liikumistegevustes kaaslastega.	1) omandab uusi liikumiskogemusi, toob näiteid liikumisoskustest; 2) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja rütmis muusika saatel (sh tantsus); 3) käsitleb lihtsamaid (spordi)vahendeid harjutustes ja liikumismängudes; 4) hoiab tasakaalu lihtsates püüasendites ja liikumisel; 5) arvestab peamisi ohutu liikumise põhimõtteid; 6) arvestab liikumistegevustes kaaslastega.	1) omab erinevaid liikumiskogemusi, toob näiteid liikumisoskustest; 2) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja muusika saatel (sh tantsus); 3) käsitleb lihtsamaid (spordi)vahendeid harjutustes ja liikumismängudes; 4) hoiab tasakaalu püüasendites ja liikumisel; 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel; 6) arvestab peamisi ohutu liikumise põhimõtteid ja mõistab mõningate liikumisviiside puhul turvavarustuse vajalikkust;

<p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>8) 10) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>9) 12) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p>			<p>7) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>8) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>9) hindab oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
---	--	--	---

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega			
Õpitulemus	Õppetegevus		
<p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;</p> <p>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;</p> <p>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;</p> <p>5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	1. klass	2. klass	3. klass
	<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates harjutustes ja mängudes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid.</p>	<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates harjutustes ja mängudes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) sooritab mõningaid kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja teatab õpetajale.</p>	<p>1) toob näiteid liikumise ja toitumise seosest tervisega;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid ning teab, et neid saab arendada;</p> <p>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p>

			5) teab ja järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) märkab tunnis abivajajat ja teatab õpetajale.
--	--	--	--

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	1. klass	2. klass	3. klass
1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	1) teab, et terve laps peab igapäevaselt liikuma.	1) teab, et terve laps peab igapäevaselt liikuma; 2) tunnetab erineva liikumisaktiivsuse mõju oma kehale; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	1) selgitab, milleks peab laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	1. klass	2. klass	3. klass
1) loob midagi liikumistegevusega seotult 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval	1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud liikumisüritusel osalejana või vaatajana	1) teab kultuuri tähendust ning seostab liikumist kultuuriga;	1) teab kultuuri tähendust ning toob näiteid liikumise ja kultuuri seosest;

<p>liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.</p>	<p>2) nimetab spordialasid, spordivahendeid, tuntud sportlasi; 3) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 4) oskab liikuda tuttavas keskkonnas (kodu- ja kooliümbrus); 5) tantsib paaris või rühmas 1 -2 seltskonnatantsu põhisammu.</p>	<p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud liikumisüritusel osalejana või vaatajana; 3) nimetab spordialasid, tuntud sportlasi, tantsu, spordi ja liikumisega seotud kultuuri- või spordiüritusi; 4) teab ausa mängu põhimõtetest spordis; 5) riietub sobilikult vastavalt liikumistegevusele; 6) oskab ohutult liikuda tuttavas keskkonnas; 7) tantsib 2 - 3 seltskonnatantsu põhisamme.</p>	<p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või pealtvaatajana; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) nimetab Eesti sportlasi, tantsu, spordi ja liikumisega seotud kultuuri- või spordiüritusi; 5) teab esmaseid hügieeninõudeid seoses liikumisega, riietub vastavalt liikumistegevusele; 6) toob näiteid, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) liigub tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 8) tantsib peamiste seltskonnatantsude põhisamme.</p>
--	--	--	--

II kooliaste

LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppetegevus

<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p>	<p>4. klass</p> <p>1) kasutab liikumisoskuseid erinevates keskkondades ja liikumistegevustes - erinevatel aladel sportides, mängides või tantsides;</p> <p>2) käsitseb (spordi)vahendit liikumiskombinatsioonides, liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes;</p> <p>3) koostab õpetaja juhendamisel lihtsaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone/kavasid;</p> <p>4) kasutab liikumisoskuseid üksinda, paarilisega ja rühmas, arvestab liikumistegevustes kaaslastega, omandab kogemuse nn meeskonnatööst;</p> <p>5) järgib ohutu liikumise põhimõtteid ja kasutab vajadusel turvavarustust.</p> <p>6) leiab paarilisega liikudes lihtsaid kontrollpunkte orienteerumikaardi abil;</p>	<p>5. klass</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt</p>	<p>6. klass</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt</p>
---	---	--	--

		<p>rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Vahendil (jalgratas, suusad) liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates</p>	<p>rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Vahendil (jalgratas, suusad) liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates</p>
--	--	---	--

		<p>kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus käega, jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud võrk- ja jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</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.</p>	<p>kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus käega, jalaga. Juurdeviivad harjutused võrkpallile, jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</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</p>
--	--	---	--

		<p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite</p>	<p>kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine</p>
--	--	---	---

		<p>kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid Kasutades.</p> <p>Õpilase eneseanalüüs toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</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>	<p>erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Õpilase eneseanalüüs toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> <p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, ujumine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>
--	--	---	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.

Õpitulemus

Õppetegevus

<p>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>	<p>4. klass</p> <p>1) nimetab kehalisi võimeid ning seostab neid tervise ja igapäevase tegevusega; 2) püstitab õpetaja suunamisel lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks; 3) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 4) selgitab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 5) mõistab ja järgib isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades ilma ja keskkonda; 7) märkab abivajajat ja oskab reageerida, kutsub abi.</p>	<p>5. klass</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p>	<p>6. klass</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p>
--	---	--	--

		Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
--	--	---	---

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	4. klass	5. klass	6. klass
	1) liigub regulaarselt järgides tervisliku liikumise põhimõtteid; 2) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 4) väldib peamisi liikumisel juhtuda võivaid õnnetusi/vigastusi. 5) tunnetab oma keha reageerimist erinevale koormusele (pulsisagedus).	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda erinevates keskkondades ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad

		<p>rakendused.</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>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>	<p>rakendused. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</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>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>
--	--	--	---

Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	4. klass	5. klass	6. klass
<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;</p> <p>4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> <p>11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;</p> <p>12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina</p>	<p>1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud liikumisüritusel osalejana või vaatajana</p> <p>2) nimetab spordialasid, spordivahendeid, tuntud sportlasi;</p> <p>3) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>4) oskab liikuda tuttavas keskkonnas (kodu- ja kooliümbrus);</p> <p>5) tantsib paaris või rühmas 1 -2 seltskonnatantsu põhisammu,</p> <p>6) nimetab mõnd Eestis ja maailmas tuntud sportlast ning liikumise, spordi või tantsuga seotud spordi- ja kultuuriüritust;</p> <p>7) tantsib peamiste seltskonnatantsude põhisamme, tantsib õpitud tantse paaris või rühmas.</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab sellele tagasisidet.</p> <p>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> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste kohta</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine</p>	<p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>

		<p>– õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</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>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>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p> <p>12) teab Saaremaa tuntumaid sportlasi</p>
--	--	---	---

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	4. klass	5. klass	6. klass
	sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
	teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
		Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks	

		iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
--	--	---	--

III kooliaste.

LIIKUMISOSKUSED			
Õpilane omab mitmekülgeid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	7. klass	8. klass	9. klass
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, oodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Keha liikumine erinevates rütmides heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning		

<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>liiklusohutuse printsiipe järgides. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Ohutus asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehaõhu arvestamine asendites. 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>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).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitsemisõskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p> <p>Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
--	---

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
	7. klass	8. klass	9. klass
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	Teab tervise seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.		

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
--	--

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid			
Õpitulemus	Õppetegevus		
1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>		

7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused. Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
--	---

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;	7. klass	8. klass	9. klass
	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või		

9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	spordiharrastusega).
---	----------------------

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.			
Õpitulemus	Õppetegevus		
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.</p> <p>Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>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.</p> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>		