

# Liikumisõpetuse Surju kooli ainekava

## 1.-9. klass

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Kehaline aktiivsus</b>          | <b>1</b>  |
| I kooliaste                        | 2         |
| II kooliaste                       | 4         |
| III kooliaste                      | 7         |
| <b>Liikumine ja kultuur</b>        | <b>11</b> |
| I kooliaste                        | 11        |
| II kooliaste                       | 14        |
| III kooliaste                      | 17        |
| <b>Liikumisoskus</b>               | <b>21</b> |
| I kooliaste                        | 21        |
| II kooliaste                       | 30        |
| III kooliaste                      | 38        |
| <b>Tervis ja kehalised võimed</b>  | <b>42</b> |
| I kooliaste                        | 42        |
| II kooliaste                       | 44        |
| III kooliaste                      | 46        |
| <b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b> | <b>49</b> |
| I kooliaste                        | 50        |
| II kooliaste                       | 51        |
| III kooliaste                      | 53        |

# Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust ja regulaarsest kehalisest aktiivsusest ja soovib olla kehaliselt aktiivne iga päev. Kehaline aktiivsus on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liikumine, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme. Näiteks jalgrattaga sõitmine, aia- ja kodutööde tegemine, ronimine, kõndimine, jooksmine, liikumisega seotud mängude mängimine, tantsimine, sportimine jm. Laste ja noorte suunamisel kehalise aktiivsuse juurde on oluline teada, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama, sh koguma aktiivsust erinevate liikumistegevuste kaudu. Teadmine, et lisa aktiivsus toob täiendavat kasu tervisele ja arengule. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile ja vajadusel tegevusi kohandatakse.

## I kooliaste

| Õpitulemused   | Õppesisu   |
|--|--|
| 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma | <p><b>1. klass:</b> Teadmine, et lapsed peaks olema päevas aktiivsed vähemalt 1 tunni nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p><b>2. klass:</b> Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumiseega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 1 tunni nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p><b>3. klass:</b> Tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumiseega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Oskab tuua mängulisi näiteid. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.</p> |

|  |  |
|--|--|
| 2) märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust                                  | <b>3. klass:</b> Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.  |
| 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel | <b>3. klass:</b> Oskus ja teadmised südamelöögisageduse viimisest tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel ja kaaslastega koos läbi mängida.  |
| 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras                                       | <p><b>1. klass:</b> Teab numbrit 112 (oskab kuulata antud juhtnööre) ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p><b>3. klass:</b> Märkab abi vajamist, teab kelle poole pöörduda abi kutsumisel, omab teadmisi kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> |

|  |
|--|
| <b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus, südame löögisagedus, enesetunne, 112  |
| <b>Praktilised tööd:</b> Subjektiiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud)  |
| <b>Teema olulisus:</b> Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. |
| <b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste.   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</p>  |

Eesti keel - suuline eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

**Hindamine:** Iga õpilane saab trimestri lõpus kirjaliku tagasiside. Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## II kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>                                       | <b>Õppesisu:</b>  |
|--|---|
| 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse       | <p><b>4. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda nii, et igapäevane liikumisaktiivsus ( 60 minutit ) oleks soovituslikul tasemel.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida oma päeva nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida oma päeva nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> |
| 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse | <p><b>4. klass:</b> Õpilane omab teadmisi, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane oskab planeerida oma päeva selliseid perioode, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpilane oskab planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</p>  |
| 3) mõõdab enda südamelöögisagedust  | <p><b>4. klass:</b> omab teadmisi kuidas mõõta südame löögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p><b>5. klass:</b> oskab mõõta südame löögisagedus puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p><b>6. klass:</b> oskab mõõta südame löögisagedus puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p>   |
| 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust | <p><b>4. klass:</b> Teab tehnoloogilisi vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab ja oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab ja oskab kasutada tehnoloogilised vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore.</p>  |
| 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi                 | <p><b>4. klass:</b> Teab soojendusharjutusi. Omab teadmisi organismi taastumisest peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel – venitused, südame löögisageduse taastamine. Teab ka organismi taastumisest peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab soojendusharjutusi. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südame löögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus,</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamist erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südame löögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</p>   |
| <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>   | <p><b>4. klass:</b> Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab põrutusi, nihestusi ja liigesevigastusi, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab põrutusi, nihestusi, luu- ja liigesevigastusi, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ( kuulab ja järgib ette antud juhiseid) ja millist infot edastada telefoni teel. On toeks abivajale, kuni abi saabumiseni.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südame löögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> südame löögisageduse mõõtmine</p>   |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.</p> |   |

**Metoodilised soovitused:** Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.

**Lõiming:**

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, tervislikud eluviisid

Matemaatika - südame löögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Arvestatud“(AR), „Mittearvestatud“(MA). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### III kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>                                      | <b>Õppesisu:</b>  |
|---|---|
| 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust              | <b>7. klass:</b> Õpilane analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.<br><b>8. klass:</b> Õpilane analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.<br><b>9. klass:</b> Õpilane analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. |
| 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja | <b>7. klass:</b> Saab oskuse määrata individuaalse sobiliku koormuse, teab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.   |

|  |  |
|--|--|
| <p>leiab endale sobiva koormuse</p>  | <p><b>8. klass:</b> Oskab määrata individuaalse sobiliku koormuse, teab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab määrata omale individuaalse sobiliku koormuse, teab ja selgitab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p>  |
| <p>3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust</p> | <p><b>7. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust. Enesetunde määramine.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust. Enesetunde ja aktiivsuse määramine.</p>   |
| <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust</p>   | <p><b>7. klass:</b> saab teadmised soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust).</p> <p><b>8. klass:</b> Teab soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust).</p> <p><b>9. klass:</b> Teab soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust). Mõistab nende olulisust.</p> |
| <p>5) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust</p>                            | <p><b>7. klass:</b> oskab rakendada sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Teab taastumist toetavaid harjutusi.</p> <p><b>8. klass:</b> oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormus tegevust ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Teab taastumist toetavaid harjutusi.</p>  |



|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>9. klass:</b> oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormust tegevustes ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Oskab olla vajadusel nõuga toeks kuna teab taastumist toetavaid harjutusi.</p>   |
| <p>6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>  | <p><b>7. klass:</b> Oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda lihtsamat esmaabi.</p> <p><b>8. klass:</b> Liikumisvigastuste korral oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda lihtsamat esmaabi.</p> <p><b>9. klass:</b> Liikumisvigastuste korral oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda esmaabi.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses.</p>  |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust.</p>   |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.</p>  |   |
| <p><b>Lõiming:</b><br/> Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.<br/> Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugija liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.<br/> Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</p> |   |

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav”(2), „Nõrk”(1). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

# Liikumine ja kultuur

Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana, kus iga õpilane tunneb ennast kultuuri kandja ja mõjutajana eneseväljenduse, osalemise, loomise ja looduse väärtustamise kaudu. Liikumise ja kultuuri valdkond võimaldab väga hästi seostada õppeaine oskuseid ja teadmisi üldoskustega. Valdkonna läbivad eesmärgid on, et õpilane:

- oskab liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid
- oskab liikuda looduses
- riietub vastavalt ilmale
- oskab liikuda maastikul
- omab vabatahtliku tegevuse kogemust
- mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid
- teab Eesti ja maailma liikumistraditsioone ja -üritusi
- teab Eesti ja maailma kultuuri- ja sporditegelasi

Antud valdkond toetab enastjuhtiva õppija, üldoskuste ja kriitilise mõtlemise ning avatud meele kujunemist.

## I kooliaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:   |
|--|---|
| 1) loob midagi liikumisega seotult                         | <b>1. klass:</b> erinevate lihtsate liikumiste loomine.<br><b>2. klass:</b> erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega, harjutuste ettenäitamine kaaslastele.<br><b>3. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, harjutuste ettenäitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega. |
| 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli | <b>1. klass:</b> liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; mängud põlvest põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.   |

|  |   |
|--|---|
| <p>toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna</p>        | <p><b>2. klass:</b> toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud, õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p> <p><b>3. klass:</b> osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>  |
| <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid</p>                         | <p><b>1. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm)</p> <p><b>2. klass:</b> liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine, ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p><b>3. klass:</b> kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.</p> |
| <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> | <p><b>2. klass:</b> teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p> <p><b>3. klass:</b> teab Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>  |
| <p>5) teab isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p>                               | <p><b>1. klass:</b> pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine.</p> <p><b>2. klass:</b> pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades.</p> <p><b>3. klass:</b> Riiete vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine ja pesemisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>6) riietub liikumiseks sobilikult</p>   | <p><b>1. klass:</b> esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.</p> <p><b>2. klass:</b> sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.</p> <p><b>3. klass:</b> riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p>   |
| <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond</p>   | <p><b>1. klass:</b> kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.</p> <p><b>2. klass:</b> kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine. Liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel.</p> <p><b>3. klass:</b> kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> |
| <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda</p>  | <p><b>1. klass:</b> liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> <p><b>2. klass:</b> liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades.</p> <p><b>3. klass:</b> liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liicluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>                     |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen</p>   |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatik.</p>                  |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p> |  |

**Metoodilised soovitused:** Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.

**Lõiming:**

Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine

**Hindamine:** Iga õpilane saab trimestri lõpus kirjaliku tagasiside. Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## II kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet   | <b>4. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.<br><b>5. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.<br><b>6. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab sellele tagasisidet.  |
| 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna | <b>4. klass:</b> arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.<br><b>5. klass:</b> arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>6. klass:</b> arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga;</p>   |
| <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi</p>     | <p><b>4. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.</p> <p><b>5. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus;</p> <p><b>6. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus;</p>   |
| <p>4) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid</p>     | <p><b>4. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p><b>5. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p><b>6. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> |
| <p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p> | <p><b>4. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>5. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>6. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele;</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>6) avastab looduses liikumise võimalusi</p>   | <p><b>4. klass:</b> erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.</p> <p><b>5. klass:</b> looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p><b>6. klass:</b> looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |
| <p>7) oskab liikuda linnas ja/või looduses</p>   | <p><b>4. klass:</b> koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina;</p> <p><b>5. klass:</b> koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p><b>6. klass:</b> koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen;</p>  |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslasega; matk.</p> |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>                       |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi teemakohasesse arutellu</p>  |   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p>                             |   |



Eesti keel - teksti mõistmine; suuline eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused  
Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Arvestatud“(AR), „Mittearvestatud“(MA). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### III kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Õppesisu:</b>   |
|--|--|
| 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet  | <b>7. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine<br><b>8. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja protsessi kajastamine<br><b>9. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, sellele tagasiside andmine.   |
| 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust | <b>7. klass:</b> õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.<br><b>8. klass:</b> õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.<br><b>9. klass:</b> 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. |

|  |   |
|--|---|
| <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid</p>   | <p><b>7. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p><b>8. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p><b>9. klass:</b> 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><b>7. klass:</b> info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p><b>8. klass:</b> 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.</p> <p><b>9. klass:</b> 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><b>7. klass:</b> teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p><b>8. klass:</b> teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>9. klass:</b> 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><b>7. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>8. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>9. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>  |
| <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p>                                 | <p><b>7. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>8. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>9. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> |
| <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, kasutades erinevaid võimalusi</p>      | <p><b>7. klass:</b> oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine</p> <p><b>8. klass:</b> oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine</p> <p><b>9. klass:</b> oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>  | <p><b>7. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>8. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega)</p> <p><b>9. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>   |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist.</p>   |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja suunab õpilasi ise arutelu antud valdkonna teemadel alustama ning enda tegevusi ja kogetut analüüsima.</p>   |   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> <p>Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine</p> |   |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>  |   |

# Liikumisoskus

Liikumisõpetuse üheks eesmärgiks on, et õpilane omandab mitmekülgsed liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes, keskkondades, spordialades.

Õppeprotsess on paindlik. Liikumisoskuste õpetamist seostatakse igapäevase liikumisega.

Oluline, et õpilane mõistab, et mitmekülgsed liikumisoskused annavad talle palju võimalusi erinevateks liikumistegevusteks ja sportimisteks, nii õues, toas, vahetunnis, sõpradega koos tegutsedes, igapäevases liikumises, igas vanuses, tennis ja vaba aja tegevustes. Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas on seotud enda igapäevase liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste ja liikumisviiside ning nende ohutuse kohta.

## Liikumisoskused:

Vahendil liikumisoskused

Vahendi käsitsemisoskused

Kehakontrollioskused asendites ja liikumistel

Edasiliikumisoskused

## I kooliaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:   |
|--|---|
| 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes | <b>1. klass:</b> Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust. Kasutab kõnni- ja jooksuoskust. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Kasutab hüppeoskust. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Kasutab ronimisoskust. Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Mõistab keha liikumist ruumis. |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>2. klass:</b> Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust. Kasutab kõnni- ja jooksuoskust. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Kasutab hüppeoskust. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad liikumised. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Kasutab ronimisoskust. Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Mõistab keha liikumist ruumis. Edasiliikumisoskus.</p> <p><b>3. klass:</b> Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust. Kasutab kõnni- ja jooksuoskust. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Kasutab hüppeoskust. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Kasutab ronimisoskust. Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Oskab ohutusega arvestada. Mõistab keha liikumist ruumis.</p> |
| <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>   | <p><b>1. klass:</b> Vahendil liikumise oskuse arendamine.</p> <p><b>2. klass:</b> Vahendil liikumise oskuse arendamine.</p> <p><b>3. klass:</b> Harjutused suuskadel. Jalgratturikoolituse toetamine.</p>  |
| <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust</p> | <p><b>1. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku, omab teadmisi suuskade hoidmisasenditest.</p> <p><b>3. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku, omab teadmisi suuskade hoidmisasenditest. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus, keti õlitamine.</p>   |

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

**1. klass:** Arendab viske- ja püüdmisoskust. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise, veeretamine täpsusele, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, viskamine üles ja püüdmine. Põrgatamisharjutused. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele.

**2. klass:** Omab ja arendab viske- ja püüdmisoskust. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viskeja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise, veeretamine täpsusele, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine, viskamine seina vastu ja püüdmine. Omab ja arendab põrgatamisoskust. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine. Omab ja arendab palli löömisoskust jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele. Palli vedamine ja peatamine.

**3. klass:** Arendab viske- ja püüdmisoskust. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine, viskamine seina vastu ja püüdmine.

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Arendab ja täiustab põrgatamisoskust. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Arendab palli löömisoskust käega. Palli löömine üles, etteüles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade. Arendab palli löömisoskust jalaga.</p> <p>Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Arendab ja täiustab palli löömisoskust vahendiga ( hokikepiga). Juurdeviivad harjutused hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> |
| <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis</p>            | <p><b>2. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni (oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis) jõuab õpilane 2.klassi lõpuks.</p>   |
| <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi</p> | <p><b>2. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni (oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis) jõuab õpilane 2.klassi lõpuks.</p>   |
| <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>                  | <p><b>1. klass:</b> Hoiab tasakaalu asendites. Viime läbi tasakaaluasendeid erinevatel toepindadel; kehakujud nii ükski kui ka koostöös kaaslastega. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hoiab tasakaalu liikumisel. Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb erinevaid veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid:</p>   |



liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.

**2. klass:** Hoiab tasakaalu asendites. Viime läbi tasakaaluasendeid erinevate kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud nii üksi kui ka koostöös kaaslastega. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hoiab neid. Hoiab tasakaalu liikumisel. Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb lihtsamaid pöörlemisi ja erinevaid veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes. Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine ja sooritamine.

**3. klass:** Hoiab tasakaalu asendites. Viime läbi tasakaaluasendeid erinevate kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hoiab neid. Hoiab tasakaalu liikumisel. Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb erinevaid pöörlemisi ja veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.

|   |   |
|---|---|
| <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel</p>  | <p><b>1. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p> <p><b>2. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p> <p><b>3. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p>   |
| <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</p> | <p><b>1. klass:</b> Tervis ja ohutus. Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine. Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada. Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmised liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes. Vahendi käsitsemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites.</p> <p><b>2. klass:</b> Tervis ja ohutus. Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu</p> |

teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada.. Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmised liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linnavõi maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes. Vahendi käsitlemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisoskust.

**3. klass:** Tervis ja ohutus. Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada.. Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linnavõi maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes. Vahendi käsitlemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisoskust.</p> |
| <p>10) arvestab tegevustes kaaslast</p>   | <p><b>1. klass:</b> Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslasega.<br/> <b>2. klass:</b> Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.<br/> <b>3. klass:</b> Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p>   |
| <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel</p> | <p><b>1. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta õpetaja etteantud kirjelduse alusel.<br/> <b>2. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.<br/> <b>3. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta õpetaja etteantud kirjelduse alusel.</p>  |
| <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>   | <p><b>1. klass:</b> Nimetab liikumisoskuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.<br/> <b>2. klass:</b> Nimetab liikumisoskuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>3. klass:</b> Nimetab liikumisoskuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; vahendi käsitsemine; kehakontrolli oskus.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>  |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.</li> <li>3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.</li> </ol> |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.</p>   |   |
| <p><b>Lõiming :</b></p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</p> <p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</p> <p>Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</p> <p>Muusika - rütm</p>  |   |

**Hindamine:** Iga õpilane saab trimestri lõpus kirjaliku tagasiside. Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## II kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Õppesisu:</b>   |
|--|--|
| 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes | <p><b>4. klass:</b> Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse erinevates keskkondades ja tasapindadel. Rütmi liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskuste läbiviimine koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p><b>5. klass:</b> Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse erinevates keskkondades ja tasapindadel. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmi. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>6. klass:</b> Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse erinevates keskkondades ja tasapindadel. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> |
| <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas</p>  | <p><b>4. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul.</p> <p><b>5. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul.</p> <p><b>6. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul.</p>   |
| <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p>   | <p><b>4. klass:</b> Saab teadmised seadmaks jalgratta sadulat õigele kõrgusele ning oskab kontrollida rehvide õhuga täituvust ning keti olukorda.</p> <p><b>5. klass:</b> Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p> <p><b>6. klass:</b> Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>  |
| <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonis, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> | <p><b>4. klass:</b> Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamine. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskuse arendamine käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli</p>   |

löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskuse arendamine vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu harjutused vahendite abil.

**5. klass:** Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamine. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskuse arendamine käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskuse arendamine vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja koostöö harjutused vahendite abil.

**6. klass:** Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamine. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskuse arendamine käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskuse arendamine vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste



|   |  |
|---|--|
|   | <p>arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutuse vahendite abil.</p>   |
| <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</p> | <p><b>4. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Loob asendite ja liikumiste kombinatsioone.</p> <p><b>5. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Loob asendite ja liikumiste kombinatsioone. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p><b>6. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Teab oskussõnu. Loob asendite ja</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>liikumiste kombinatsioon. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>   |
| <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</p>    | <p><b>4. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p><b>5. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Teab juurdeviivad harjutusi, kehahoiu põhimõtteid. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p><b>6. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Teab juurdeviivad harjutusi, kehahoiu põhimõtteid. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>   |
| <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p> | <p><b>4. klass:</b> Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine. Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Rakendab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes. Vahendi käsitlemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja</p> |

liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.

**5. klass:** Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine. Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Rakendab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes. Vahendi käsitsemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.

**6. klass:** Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate

|  |  |
|--|--|
|  | <p>liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Rakendab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes. Vahendi käsitlemisoskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.</p> |
| <p>8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist</p> | <p><b>4. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist, selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist, selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>  |
| <p>9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses</p>                              | <p><b>4. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>5. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne).</p> <p><b>6. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>  |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.</p>  |  |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>   |  |
| <p><b>Lõiming :</b></p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</p> <p>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</p> <p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <p>Muusika - rütm</p> |  |

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Arvestatud“(AR), „Mittearvestatud“(MA). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### III koolaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet</p>   | <p><b>7. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi.</p> <p><b>8. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi. Annab tagasisidet.</p> <p><b>9. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi. Annab tagasisidet.</p>  |
| <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</p> | <p><b>7. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p><b>8. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. Analüüsib: 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><b>9. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. Analüüsib: milliseid oskuseid ta kasutas, millised</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>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><b>7. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.</p> <p><b>8. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Osaleb ühistegevustel, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p><b>9. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Osaleb ühistegevustel, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>  |
| <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</p> | <p><b>7. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p><b>8. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p> | <p><b>7. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid.</p> <p><b>8. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid, analüüsib.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid, analüüsib.</p> |
| <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p>      | <p><b>7. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Järgib seda.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Järgib seda.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Järgib seda.</p>  |
| <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p>                                      | <p><b>7. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga). Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga). Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p>                       |
| <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, kasutades erinevaid võimalusi</p>           | <p><b>7. klass:</b> Läbib ette antud rada. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, kasutades erinevaid võimalusi.</p> <p><b>8. klass:</b> Läbib ette antud rada. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, kasutades erinevaid võimalusi.</p>  |



|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>9. klass:</b> Läbib ette antud rada. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, kasutades erinevaid võimalusi.</p>   |
| <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse</p>   | <p><b>7. klass:</b> Oskab õpetaja juhendamisel organiseerida kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>8. klass:</b> Organiseerib õpetaja juhendamisel kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>9. klass:</b> Organiseerib kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; meeskonnatöö; matk.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p>   |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.</p>  |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>  |   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</p> <p>Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</p> <p>Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p>Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</p> |   |

Matemaatika - rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - rütm.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## Tervis ja kehalised võimed

**Tervis** – see on alus kõikideks teisteks ja heaoluks. Liikumisõpetuse üheks eesmärgiks et noor mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel ja oskab seda hoida.

Tervisega seotud kehalised võimed on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad ennetada elustiili haiguseid (nt südame- ja vereringehaiguseid) ja toime tulla igapäevaste tegevustega. Seetõttu on oluline, et õpilased saavad koolis teadmised tervisest, selle seosest kehaliste võimete ja liikumise, toitumise tasakaalust.

### I kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes | <b>1. klass:</b> Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta.<br><b>2. klass:</b> Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>3. klass:</b> Osaleb erinevates tegevustes mille kaudu õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>  |
| <p>2) nimetab kehalisi võimeid</p>                          | <p><b>1. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid, võtame need teadlikult õppeprotsessi, et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused.</p> <p><b>2. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid, võtame need teadlikult õppeprotsessi, et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p> <p><b>3. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Omab esmast arusaama, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.</p> |
| <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</p> | <p><b>1. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest.</p> <p><b>2. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest.</p> <p><b>3. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest.</p>  |
| <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>   | <p><b>1. klass:</b> Saad teadmised, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat, teab ka liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p><b>3. klass:</b> Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat, teab ka liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>  |

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

**Praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

**Teema olulisus:** Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

**Metoodilised soovitused:** Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

**Lõiming:**

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine

Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted

**Hindamine:** Iga õpilane saab trimestri lõpus kirjaliku tagasiside. Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## II kooliaste

**Õpitulemused:**

**Õppesisu:**

|  |  |
|--|--|
| <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi</p>  | <p><b>4 .klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> |
| <p>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal</p>            | <p><b>4. klass:</b> Osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p> <p><b>5. klass:</b> Osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p> <p><b>6. klass:</b> Oskab mõõta enda mõõtetulemusi, on teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p>   |
| <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist</p>  | <p><b>4. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p><b>5. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p><b>6. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist, fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>   |
| <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p> | <p><b>4. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid.</p> <p><b>5. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid.</p> <p><b>6. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib enda kehalisi võimeid lähtuvalt vanusest ja soost.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</p>  | <p><b>4. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.<br/> <b>5. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.<br/> <b>6. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Teab selle tähtsust.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p>  |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs</p>   |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt.</p>  |  |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>  |  |
| <p><b>Lõiming:</b><br/> Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed<br/> Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine<br/> Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.<br/> Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus.</p> |  |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Arvestatud“(AR), „Mittearvestatud“(MA). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>   |  |

### III kooliaste

| Õpitulemused:   | Õppesisu:  |
|---|--|
| <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega</p>    | <p><b>7. klass:</b> Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat.</p> <p><b>8. klass:</b> Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> |
| <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet</p>            | <p><b>7. klass:</b> Saab teadmised ja mõistab, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p><b>8. klass:</b> omab teadmisi ja mõistab, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p><b>9. klass:</b> mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.</p>   |
| <p>3) seab lühiajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest</p> | <p><b>7. klass:</b> Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Seab lühiajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.</p> <p><b>8. klass:</b> Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Seab lühiajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>9. klass:</b> Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Seab lühiajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.</p>   |
| <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest</p>  | <p><b>7. klass:</b> On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p><b>8. klass:</b> Omab kogemust kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p><b>9. klass:</b> Omab kogemust kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> |
| <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p>  | <p><b>7. klass:</b> Toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p><b>8. klass:</b> Toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Analüüsib.</p> <p><b>9. klass:</b> Toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p>  |
| <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p>  | <p><b>7. klass:</b> Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p><b>8. klass:</b> Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p><b>9. klass:</b> Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; terviseiga seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineeritus, tasakaal; eneseanalüüs</p> |   |



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

**Teema olulisus:** Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib neid.

**Metoodilised soovitus:** Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.

**Lõiming:**

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- ja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## Vaimne ja kehaline tasakaal

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest.

Eesmärk on, et õpilane õpib neid harjutusi kasutama ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi

ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest. Üheks võimaluseks on selle valdkonna õpitulemusteni jõudmiseks kasutada meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi.

## I kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>  |
|---|---|
| 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel                          | <p><b>1.klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused. Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p><b>2. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused. Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p><b>3 .klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused. Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> |
| 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi                      | <p><b>1. klass:</b> Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>2. klass:</b> Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>3. klass:</b> Märkab emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>   |
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. |   |
| <b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine.                         |   |

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

**Metoodilised soovitused:** Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.

**Lõiming:**

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

**Hindamine:** Iga õpilane saab trimestri lõpus kirjaliku tagasiside. Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

## II kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Õppesisu:</b>   |
|--|--|
| 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi | <b>4. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi.<br><b>5. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi.<br><b>6. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi. |
| 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate                          | <b>4. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.<br><b>5. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.   |

|  |   |
|--|---|
| tegevuste mõju endale  | <b>6. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.   |
| 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi   | <p><b>4. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja toetusel. Toimetulemiseks soodustavad tegevused.</p> <p><b>5. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja toetusel. Toimetulemiseks soodustavad tegevused.</p> <p><b>6. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Toimetulemiseks soodustavad tegevused.</p> |
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu;  |   |
| <b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.   |   |
| <b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. |   |
| <b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.  |   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni</p> <p>Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</p> <p>Muusika- vaikuse olulisus.</p>   |   |

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Arvestatud“(AR), „Mittearvestatud“(MA). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### III kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi                              | <p><b>7. klass:</b> Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>8. klass:</b> Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>9. klass:</b> Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>   |
| 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades | <p><b>7. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> |
| 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu  | <p><b>7. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>soodustavate tegevuste mõju enda heaolule</p>  | <p><b>8. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p><b>9. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p>   |
| <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>   | <p><b>7. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p><b>8. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p><b>9. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.</p>   |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b></p>   |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.</p> |  |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b> Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>  |  |
| <p><b>Lõiming:</b></p>  |  |

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui healuseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress.

Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus.

Eesti keel- loovtöö

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1). Iga õpilane saab jooksvalt personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.