

AINEVALDKOND
KEHALINE KASVATUS

2024

SISUKORD

1	AINEVALDKONNA KIRJELDUS	3
1.1	Ainetundide jaotus	5
1.2	Õppeaine kirjeldus	5
1.3	Üldpädevuste arengu toetamine	5
1.4	Lõiming.....	7
1.5	Hindamine.....	8
2	AINEKAVA LIIKUMISÕPETUS	10
2.1	Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud	10
2.2	I kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu.....	11
2.2.1	1. klass.....	11
2.2.2	2. klass.....	21
2.2.3	3. klass.....	30
2.3	II kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu	41
2.3.1	4. klass.....	41
2.3.2	5. klass.....	50
2.3.3	6. klass.....	60
2.4	III kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu	69
2.4.1	7. klass.....	69
2.4.2	8. klass.....	78
2.4.3	9. klass.....	87

1 AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Liikumisõpetuse kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: **liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.**

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

1. edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse;
2. oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
3. oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
4. oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

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

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

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

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.1 Ainetundide jaotus

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
8	8	6

Õppeaine nädalatundide maht klassiti on järgmine:

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

1.2 Õppeaine kirjeldus

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

1.3 Üldpädevuste arengu toetamine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsit-

lemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma.

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.4 Lõiming

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

Matemaatika – kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, ajatühikud, koordinaadid).

Loodusained – liikumisõpetus toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias (ilmakaared, kodukoha loodus, ainete ((nt lume)) struktuur, kiirus, jõud, gravitatsioon, raskuskese, inerts, kehalise pingutuse mõju kehale, tervislike harjumuste kujundamine, inimese luud, lihased ja liigesed- harjutuste mõju erinevatele elundkondadele).

Sotsiaalsained – liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Spordi tähtsuse ja mõju mõistmine ühiskonnas. Spordialade ajalugu kinnistab ajaloos õpitavat, aitab luua tervikpilti ajaarvamisest. Olümpiamängude ajalugu.

Tehnoloogia – teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivahustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika – õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Rütmitunnetus. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.5 Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittedimendilise hindamise kasutamise, mujal õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. **Diagnostilise** hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. **Kujundava** hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. **Kokkuvõtvalt** hinnatakse õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole, mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi, mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

2 AINEKAVA LIIKUMISÕPETUS

2.1 Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2. sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4. teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;5. on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;2. sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;3. on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;4. mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;5. teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harastada erinevaid liikumistegevusi;2. mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib3. liikumise ja toitumise tasakaalu;4. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;5. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;6. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

2.2 I kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu

2.2.1 1. klass

1. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Läbi mängu tutvustakse, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.	1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Kehaline aktiivsus: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste.
Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.	2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);	Koormuse eneseanalüüs: https://liikumiso-petus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/ ;	
Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud	3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Kehalise aktiivsuse kaardistamine: https://liikumiso-petus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/	

<p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	<p>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>	<p>Erinevad liikumismängud õues: https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/</p> <p>Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p>	<p>1. loob midagi liikumisega seotult;</p>	<p>Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu</p>	<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja</p>

<p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>	<p>2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p>	<p>Liikumine ja kultuur: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</p> <p>Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13</p> <p>Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/</p>	<p>võimetege arvestamine.</p>
<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>	<p>3. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>	<p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
<p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>	<p>4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>		
<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>	<p>5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>		

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).	6. riietub liikumiseks sobilikult;		
Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. Maastikumängud.	7. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;		
Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.	8. oskab liikuda tuttavas keskkonnas;		
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas; • mängib/tantsib õpitud Eesti laulumänge.		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Osalemine oma kooli tantsupäeval ning liikumis- ja spordiüritustel.	10. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu;		

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik linna- või looduskeskkonnas, maastikumäng, 60m jooks, 250m jooks.	1. kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, tantsus, rütmis, muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;	Liikumisoskused: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/ Liikumisoskuste materjale: https://liikumiso-	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.

<p>Tutvustus suusahooldusest.</p>	<p>3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, et suusapõhjasid on vaja libisemiseks hooldada. 		
<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p>	<p>4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab hakkama palliviskega paigalt; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates, püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi; 		

<p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõõnnetuse harjutused vahendite abil.</p>			
<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laius- tega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Harjutused <i>Slackline</i>'l, õhkrajal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Keha-</p>	<p>5. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab veered, tireli ette, turiseisu; 		

<p>kontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused).</p>			
<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>	<p>6. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>		
<p>Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas keskendub ohutusega seotud teemadele. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas.</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linnavõi maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>	<p>7. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine.) 		

Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.	8. arvestab tegevustes kaaslastega;		
Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.	9. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;		
Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.	10. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/ Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisetus.ee/materials/?mf_material-cat=61	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.	2. nimetab kehalisi võimeid;	Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/	
Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.	3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumise-opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.	4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele		

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meeleraharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>	<p>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</p> <p>Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/</p> <p>Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/</p> <p>Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abima-</p>	<p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>
<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>	<p>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>		

		terjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeoeed	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------	--

2.2.2 2. klass

2. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.	<ol style="list-style-type: none"> teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; <ul style="list-style-type: none"> Arvestab teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul. 	<p>Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/</p> <p>Koormuse eneseanalüüs: https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneeseanaluus-laste-borgi-skaala/;</p> <p>Kehalise aktiivsuse kaardistamine: https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/</p>	Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste.
Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.	<ol style="list-style-type: none"> märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; <ul style="list-style-type: none"> annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 	<p>Kehalise aktiivsuse kaardistamine: https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/</p>	
Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud	<ol style="list-style-type: none"> sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 	Erinevad liikumismängud õues: https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/	
Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	<ol style="list-style-type: none"> märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 		

		<p>Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-games=117</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.	1. loob midagi liikumisega seotult;	Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.
Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.	2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Liikumine ja kultuur: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13	
Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite	3. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;		

kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.		Ausa mängu põhimõte: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ausmang/	
Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.	4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.	5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;		
Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).	6. riietub liikumiseks sobilikult;		
Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.	7. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;		
Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.	8. oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;		
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas; • mängib/tantsib õpitud Eesti laulumänge;		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga.	10. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.		

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Osalemine oma kooli tantsupäeval ning liikumis- ja spordiüritustel.			
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linnavõi looduskeskkonnas. 60m jooks, 250m jooks ajavõtuga.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jookskombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>	<p>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • jookseb võimetekohase tempoga 250m distantssi; • hüppab kaugushüpet, paku tabamiseta; • mängib/tantsib õpitud Eesti laulumänge. 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisoskus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjale: https://liikumisoskus.ee/materials/?mf_material_cat=23&mf_material_level=13</p> <p>Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://eekoolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutusealateema-opetajaraamat</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>

<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Suusatamine, suuskade kinnitamine, pakkimine, kandmine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ja liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre, trepptõus, käärtõus, laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel. Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele) Uiskude kandmine, hoidmine, jalga panek, ohutus. Juurdeviivad harjutused uiskudel ja rulluisukudel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 1km. 		
<p>Suuskade ja uiskude kandmise ja hoidmisasendid.</p>	<p>3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, et suusapõhjasid on vaja libisemiseks hooldada. 		
<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Rahvastepall, pallilahing. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja</p>	<p>4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab hakkama palliviskega paigalt; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates, püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsus-tatud reeglite järgi; 		

<p>vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. Sulgpall, saalihoki.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>			
<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laius- tega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippu- mine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laius- tega toepindadel.</p>	<p>5. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tireli ette, turiseisu, kaarsilla ja kaldpinnalt tireli taha; 		

<p>Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused).</p>			
<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>	<p>6. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>		
<p>Tervis ja ohutus Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas.</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linnavõi maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>	<p>7. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine.) 		

<p>Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>			
Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.	8. arvestab tegevustes kaaslastega;		
Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.	9. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;		
Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.	10. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisospetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/ Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisospetus.ee/materials/?mf_material-cat=61	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu	2. nimetab kehalisi võimeid;		

kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineerimine.		Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/	
Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel.	3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Liikumiseiga seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.	4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelelahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>	1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</p> <p>Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/</p>	Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>	<p>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/</p> <p>Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.2.3 3. klass

3. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.	1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;		Kehalise aktiivsuse toetamine läbi

<p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p>		<p>Kehaline aktiivsus: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/keheline-aktiivsus/</p>	<p>mänguliste tegevuste.</p>
<p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>	<p>2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p>	<p>Koormuse eneseanalüüs: https://liikumiso-petus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/;</p>	
<p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud</p>	<p>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Kehalise aktiivsuse kaardistamine: https://liikumiso-petus.ee/materials/kehalse-aktiivsuse-kaardistamine/</p>	
<p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	<p>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>	<p>Erinevad liikumismängud õues: https://liikumiso-petus.ee/materials/ouemangude-kogumik/</p> <p>Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-games=117</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-</p>	

		abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.	1. loob midagi liikumisega seotult;	Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.
Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.	2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Liikumine ja kultuur: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13	
Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.	3. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ausamang/	

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.	4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.	5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;		
Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).	6. riietub liikumiseks sobilikult;		
Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkarakadadel, suusarakadadel.	7. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;		
Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.	8. oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;		
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Osalemine	10. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.		

oma kooli tantsupäeval ning liikumis- ja spordiüritustel.			
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linnavõi looduskeskkonnas, maastikumäng, 60m jooks, 250m jooks ajavõtuga.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jookskombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Kaugushüpe, kõrgushüpe.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>	<p>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • jookseb võimetekohase tempoga 250m-500m distantsi; • hüppab kaugushüpet, paku tabamiseta; • mängib/tantsib õpitud Eesti laulumänge. 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisoskus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjale: https://liikumisoskus.ee/materials/?mf_material_cat=23&mf_material_level=13</p> <p>Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://ekoolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat</p> <p>Ujumisoskuse eneseanalüüs: https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-</p>	<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>

<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Suusatamine, suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ja liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepp-tõus, käärtõus, sahkpidurdus, laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel. Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Mängud jääl/asfaldil. Rattasõit, vigurelemendid, võimalusel jalgratturikoolituse toetamine tundide läbiviimisel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 2km. 	<p>liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p> <p>Jalgratturite koolitamise materjalid: https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/3/jalgratturite-koolitamine</p>	
<p>Jalgratta, suuskade ja uiskude kandmise ja hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>	<p>3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>		
<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine</p>	<p>4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates, püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli ja laptuud lihtsustatud reeglite järgi; 		

<p>seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. Sulgpal, saalihoki.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>			
<p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpilasele jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>	<p>5. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>		

<p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppe-kava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/ Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitu-lemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>	<p>6. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eako-haseid veeohutusalaseid oskusi;</p>		
<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laius-tega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippu-mine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Har-jutused <i>Slackline</i>’l, õhkrajal. Lihtsamad pöörle-mised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja keha-hoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioo-nid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Keha-kontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemi-sed, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutu-sed.</p>	<p>7. hoiab tasakaalu asendi-tes, liikumistel ja nende kombi-natsioonides; • sooritab tireli ette, turi-seisu, kaarsilla ja kaldpnnalt ti-reli taha;</p>		
<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele te-gevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhenda-misel.</p>	<p>8. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>		
<p>Tervis ja ohutus Turvalisust ja ohutust suuren-davate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine;</p>	<p>9. arvestab peamisi turvali-suse ja ohutu liikumise põhimõt-</p>		

<p>ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused, oma võimete hindamine.</p>	<p>teid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine.) 		
<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>	<p>10. arvestab tegevustes kaaslastega;</p>		
<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>	<p>11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p>		
<p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>	<p>12. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppevara</p>	<p>Metoodika</p>

<p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>	<p>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/</p> <p>Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61</p>	<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
<p>Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.</p>	<p>2. nimetab kehalisi võimeid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon. 	<p>Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
<p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>	<p>3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p>		
<p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>	<p>4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelelahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p>	<p>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p>		<p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese</p>

<p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>		<p>Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</p> <p>Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/</p>	<p>osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>
<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>	<p>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/</p> <p>Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	

2.3 II kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu

2.3.1 4. klass

4. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.
Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14	
Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	3. mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse määramine: https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/	
Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.	4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Spordivigastuste materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/	
Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.	1. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Kehalise aktiivsuse hindamine: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	
Põrutused, nihetused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külma. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil	2. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.		

liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.		petus.ee/valdkonnad/keheline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/ Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.	1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Liikumine ja kultuur: https://petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/	
Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.	2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Liikumine ja kultuur materjalid: https://petus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14	
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.	3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõte: https://petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/	
Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu	

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	<p>Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: https://op-leht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/</p> <p>Orienteerumismängud: https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/</p> <p>Terviserajad: https://terviserajad.ee</p> <p>Liikluskasvatus: https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;		
Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohutude ennetamisest.	7. avastab looduses liikumise võimalusi;		
Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;		
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;		
Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Osaleb oma kooli tantsupäeval, spordi- ja liikumisüritusel.	11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.		
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika

<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint 60m, keskmajooks, kestvujooks; tervisejooks, liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Kaugushüpe, kõrgushüpe.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>	<p>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stradi-käsklusega; • sooritab kaugushüppe ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab ristsammuga palliviske; • jookseb järjest 9min. 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisoskus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisoskus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14</p> <p>Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsusstatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantsu liikumisoskuste arendamiseks. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>		

<p>Suusatamine, laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviisid erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Mängud ja harjutused suuskadel.</p> <p>Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Mängud jääl/asfaldil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • oskab laskuda põhi- ja puhkeasendis; • sooritab poolsahkpöörde • läbib järjest suusatades 3km distantsi 		
<p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda. Esmane suusahooldus.</p>	<p>3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus 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. Korvpall, rahvastepall, võrkpall ja pallilahing.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile ja jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki.</p>	<p>4. käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib reeglite järgi rahvastepalli; • Suudab korvpalliga põrgatada takistuste vahelt ja teha sammudelt viske korvile; • teab ja oskab ülaltsööt; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis 		

<p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>			
<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Erinevad tised, tiritamm kõverdatud jalgadega ja juurdeviivad harjutused, painduvust arendavad harjutused, kaarsild, püramiidid. Harjutused õhkrajal. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar.</p> <p>Asendite ja liikumise kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused.) Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumise kombinatsioone;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüpleb hüppisat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • Sooritab koordineerimisharjutuste kombinatsiooni; 		
<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisõuetus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>	<p>6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>		
<p>Turvalisust ja õuetust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, õuetu ja õuetliku liik-</p>	<p>7. rakendab turvalisuse ja õuetu liikumise põhimõtteid;</p>		

<p>luskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil, liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otsustav kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). 		
<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>	<p>8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>		
<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>	<p>9. analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>		

<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab need liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>	<p>10. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>		
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>			
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppevara</p>	<p>Metoodika</p>
<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>	<p>1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/</p>	<p>Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega.</p>
<p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p>	<p>2. seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material_cat=61&mf_material_level=14</p>	<p>Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.</p>
<p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Lühiajaline liikumispäevik.</p>	<p>3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p>	<p>Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/</p>	
<p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p>	<p>4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>	<p>Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
<p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Arutelud õpetaja ja õpilaste vahel.</p>	<p>5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>		

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meele- raharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioo- nide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpe- taja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutu- sed. Näiteks: kehaliste aistingute teadvusta- mine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide ke- haosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Vaimne ja kehaline tasa- kaal: <a href="https://liikumiso-
petus.ee/valdkonnad/keha-
line-ja-vaimne-tasakaal/">https://liikumiso- petus.ee/valdkonnad/keha- line-ja-vaimne-tasakaal/ Vaimse ja kehalise tasa- kaalu õppevara näiteid leiab siit: <a href="https://liikumiso-
petus.ee/mate-
rials/?mf_material-cat=84">https://liikumiso- petus.ee/mate- rials/?mf_material-cat=84 Ajupausid: <a href="https://empo-
weredparents.co/brain-
break-activities/">https://empo- weredparents.co/brain- break-activities/ Liikumislaulud: <a href="https://empoweredpa-
rents.co/movement-songs-
for-kids/">https://empoweredpa- rents.co/movement-songs- for-kids/ Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puu- dutustegevused. <a href="https://peaasi.ee/silt/lodves-
tus/">https://peaasi.ee/silt/lodves- tus/ Liikumisega seotud aktiiv- tööd: https://www.tervi-	Vaimne ja keha- line tasakaal on oluline igapäevas- tes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseis- vas tunnis. Meele- rahu- ja kehatun- netusharjutused toetavad kesken- dumisvõimet.
Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Ühine arutelu.	2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tege- vuste mõju endale;		
Enda emotsioonide ja nende muutuste mär- kamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogem- ine. Õpetaja juhendamisel ühine arutelu tek- kinud olukordade üle, võimalus kõikidel oma emotsioone jagada.	3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toi- metulemist soodustavaid te- gevusi.		

		seinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.3.2 5. klass

5. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.
Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14	
Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	3. mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse määramine: https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/	
Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed.	4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;		
Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik	5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;		

tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.		Spordivigastuste materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/	
Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine kül-maga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Os-kus saada aru, millal helistada 112 ja millist in-fot edastada telefoni teel.	6. teab peamisi liikudes juh-tuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Kehalise aktiivsuse hinda-mine: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/keha-line-aktiivsus/kehalise-ak-tiivsuse-hindamine/	
		Liikumisega seotud aktiiv-tööd: https://www.tervi-seinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraa-mat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loo-mine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.	1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta taga-sisidet;	Liikumine ja kultuur: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liiku-mine-ja-kultuur/	
Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja spord-itegevusest ja selle seosest kultuuriga.	2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vaba-tahtlikuna;	Liikumine ja kultuur ma-terjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-le-vel=14	
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpi-aakadeemia.	3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;		

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Ausa mängu põhimõte: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/
Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu
Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: https://op-leht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/
Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	7. avastab looduses liikumise võimalusi;	Orienteerumismängud: https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/
Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Terviserajad: https://terviserajad.ee Liikluskasvatus: https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-
Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Osaleb oma kooli tantsupäeval.	11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint 60m jooks, keskmaajooks, kestvusjooks, tervisejooks liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Kaugushüpe, kõrgushüpe.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasan did. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-,</p>	<p>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> Jookseb kiirjooksu stradi-käsklusega; sooritab kaugushüppe ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab ristsammuga palliviske; jookseb järjest 9min. 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisoskus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisoskus.ee/materials/?mf_material_cat=23&mf_material_level=14</p> <p>Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu liikumisoskuste arendamiseks. Õpilaste erinevate oskuste ja võime- tega arvestamine.</p>

<p>grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>			
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Suusatamine, Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviisid erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm keppideta, pooluisusamm, paaristõukeline kahsesammuline uisussammsõiduviis. Mängud ja harjutused suuskadel. Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Mängud ja harjutused uiskudel. Uisutamistehnika täiendamine. Pikema vahemaa läbimine uiskudel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; • Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • oskab laskuda põhi- ja puhkeasendis; • sooritab poolsahkpöörde • läbib järjest suusatades 3km distantsti</p>		
<p>Teab, kuidas lihtsamalt suuski hooldatakse, vaatab, proovib ise suusapõhja ette valmistada, määrdega katta.</p>	<p>3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi,</p>	<p>4. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>		

<p>erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Korvpall, rahvastepall, võrkpall ja pallilahing.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile ja jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mängib reeglite järgi rahvastepalli, pallilahingut ja austab kohtuniku otsust; • Suudab korvpalliga pörgatada takistuste vahelt ja teha sammudelt viske korvile; • teab ja oskab ülaltsõutu; 		
<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Harjutused Slackline'l, õhkrajal.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Erinevad tirelid, tiritamm kõverdatud jalgadega ja juurdeviivad harjutused, painduvust arendavad harjutused, kaarsild, püramiidid.</p> <p>Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • Sooritab koordineerimisharjutuste kombinatsiooni; 		

<p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>			
<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>	<p>6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>		
<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil, liikudes linnavõi maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otsustav kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>	<p>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). 		

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.			
Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;		
Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.	9. analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;		
Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).	10. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.		

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.	1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/	Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata
Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback	2. seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf=material-	

keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.		cat=61&mf material-level=14	kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.
Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Lühiajaline liikumispäevik.	3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/	
Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.	4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Arutelud õpetaja ja õpilaste vahel.	5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelelahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelelahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.
Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Ühine arutelu.	2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf material-cat=84	
Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpetaja juhendamisel ühine arutelu tekkinud olukordade üle, võimalus kõikidel oma emotsioone jagada.	3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/	

		<p>Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/</p> <p>Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee</p> <p>Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudustegevused. https://peaasi.ee/silt/lodvestus/</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.3.3 6. klass

6. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Kehaline aktiivsus: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motiivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.
Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14	
Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	3. mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse määramine: https://liikumiso-petus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/	
Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.	4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Spordivigastuste materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/	
Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.	5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Kehalise aktiivsuse hindamine: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/	
Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külma. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil	6. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.		

liikumise (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.		Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.	1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Liikumine ja kultuur: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/	
Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.	2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14	
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.	3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/	
Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu	
Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: https://opileht.ee/2017/10/muutuv-	

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/	
Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	7. avastab looduses liikumise võimalusi;	Orienteerumismängud: https://orianteerumine.ee/orienteerumismangud/	
Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Terviserajad: https://terviserajad.ee Liikluskasvatus: https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale	
Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Osaleb oma kooli tantsupäeval.	11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.		
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.	1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Liikumisoskused: https://liikumisospetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/	II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumis-

<p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasanid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stradi-käsklusega; • sooritab kaugushüppe ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab ristsammuga palli-viske; • jookseb järjest 12min 	<p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisoskus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14</p> <p>Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-endamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>mängudes, lihtsus-tatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu liikumisoskuste arendamiseks. Õpilaste erinevate oskuste ja võime-tega arvestamine.</p>
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Suusatamine, Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviisid erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm keppideta, pooluisusamm, paaristõukeline kahesammuline uisussammsõiduviis. Mängud ja harjutused suuskadel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • oskab laskuda põhi- ja puhkeasendis; • sooritab poolsahkpöörde 		

<p>Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Mängud ja harjutused uiskudel. Uisutamistehnika täiendamine. Pikema vahemaa läbimine uiskudel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • läbib järjest suusatades 4km distantsi 		
<p>Suusahoolduse läbiviimine. Suusapõhja puhastamine, ettevalmistamine, määrde allapanek.</p>	<p>3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus 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. Korvpall, rahvastepall, võrkpall ja pallilahing.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile ja jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>	<p>4. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib reeglite järgi rahvastepalli, pallilahingut ja austab kohtuniku otsust; • suudab korvpalliga põrgatada takistuste vahelt ja teha samudelt viske korvile; • teab ja oskab ülaltsõutu; 		
<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • sooritab koordinatsiooniharjutuste kombinatsiooni; 		

<p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Harjutused Slacline'l, õhkrajal.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Püramiidid, kätelseis ja juurdeviivad harjutused, ratas kõrvale. Hoojooksult harkhüpe ja kägarhüpe.</p>			
<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskme, keskendumisega.</p>	<p>6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>		
<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided. Ohutu liikluskäitumise eristamine oht-</p>	<p>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>		

<p>likust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitemisostkustes. Vahendite otsustav kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>			
Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;		
Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.	9. analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;		
Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).	10. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane	1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;		Mõõtmistulemused on õpilasele ja

teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.		Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/	lapsevanemale tagasiseks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.
Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.	2. seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14	
Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Lühiajaline liikumispäevik.	3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Fitback testid: https://www.fitbackeu-rope.eu/en-us/	
Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.	4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Arutelud õpetaja ja õpilaste vahel.	5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelelahuharjutused. Kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või
Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Ühine arutelu.	2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid	

<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpetaja juhendamisel ühine arutelu tekkinud olukordade üle, võimalus kõikidel oma emotsioone jagada.</p>	<p>3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>leiab siit: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=84</p> <p>Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/</p> <p>Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/</p> <p>Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee</p> <p>Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudustegevused. https://peaasi.ee/silt/lodvestus/</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-eden-damine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>käsitatud iseseisvas tunnis. Meele- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

2.4 III kooliaste - klassiti õpitulemused ja õppesisu

2.4.1 7. klass

7. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Kehaline aktiivsus: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	Peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.
Vabalt valitud vormis, õpetajaga kokkuleppel (digitaalne, paberil päevik) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Kehaline aktiivsus materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14	
Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Esmaabi: https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi	
Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.	4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Laste Borgi skaala: https://liikumiso-petus.ee/materials/koormuse-enseanaluus-laste-borgi-skaala/	
Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.	5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Taastumist toetavad harjutused: (https://www.youtube.com/playlist?list=PLz)	
Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;		

<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>	<p>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>pt03er6OIjKxRQEr9eKFhO5VLPGUyLm)</p> <p>Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/</p> <p>Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Liikumine ja kultuur https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/	Õpilane seostab enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana.
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.	2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumissüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14	Analüüsib kirjalliku tööna või suuliselt ühise aruteluna.
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/	Õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaa-sõpilastele.
Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest	4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumissürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;		

<p>traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise, spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>		<p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>		
<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>	5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;			
<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>	6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;			
<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>	7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;			
<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;			
<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine</p>	9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;			

tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.			
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.		
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- (60m, 500m), maastikujooks. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein, loodus- või tehiskeskond, Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordi-</p>	<p>1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu madalstardist stradikäsklusega; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb järjest 12min. 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14</p> <p>Turvalisus ja ohutus: https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-</p>	<p>Hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel.</p> <p>Liikumisoskusi omandatakse nii spordialasid õppides ja läbi tehakse kui ka mänguliste tegevuste ja harjutuste läbi. Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.</p>

<p>natsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>		<p>liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutust järgides.</p> <p>Suusatamine, Laskumine madalasendis, libisamm-tõusuviis, sahk-ja käärpööre, tõusu ja laskumisviiside, pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis,. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitu kinnistamine. Mängud ja harjutused suuskadel.</p> <p>Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Mängud ja harjutused uiskudel. Uisutamistehnika, osavuse ja tasakaalu harjutamine. Pikema vahemaa läbimine uiskudel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga • suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 5km distantsi. 		
<p>Lihtsama suusahoolduse läbi viimine, valmistab ette suusapõhja, kannab peale määrded ja viimistleb suusapõhja.</p> <p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.</p>	<p>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		

<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Korvpall, võrkpall. Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>	<p>4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab läbimurded ja petted korvpallis; • teab ja oskab ülaltsõutu, sooritab pallingu. • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja kasutab neid mängus; 		
<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Harjutused <i>Slackline</i>'l, õhkrajal. Step-aerobika.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmi-</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • sooritab koordineerimisharjutuste kombinatsiooni; 		

sed, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).			
Ohutus asendites ja liikumisel.	6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;		
<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linnavõi maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>	7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;		

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;		
Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist	9. annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;		
Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	10. seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.		

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/	Kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.
Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14	
Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.	3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;		
Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.	4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Päevase energiavajaduse arvutamine: https://www.struktuur.net	

<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>	<p>5. analüüsib enda kehalisi või-meid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>	<p>Fitback keskkond: https://www.fit-backeurope.eu/et-ee/</p>	
<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>	<p>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>Toitumine: https://www.sport-est.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/ Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abi-materjalid/toitumine-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>	<p>1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisope-tus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>
<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p>	<p>2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p>	<p>Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisope-tus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13</p>	

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860	
Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abi-materjalid/toitumine-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtoed	

2.4.2 8. klass

8. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Kehaline aktiivsus: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/	Peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.
Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Kehaline aktiivsus materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14	
Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	3. teab erineva liikumisiintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;		
Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;		

Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.		Esmaabi: https://www.terviseamet.ee/et/tervis-hoid/inimesele/esmaabi	
Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.	5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Laste Borgi skaala: https://liikumiso-petus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-laste-borgi-skaala/	
Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Taastumist toetavad harjutused: (https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIjxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm)	
Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.	7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;		Õpilane seostab enda kogemusi

<p>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.</p>	<p>2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p>	<p>Liikumine ja kultuur https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</p>	<p>liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana.</p>
<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>	<p>3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>	<p>Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumiso-petus.ee/materials/?mf_material_cat=90&mf_material_level=15,14</p>	<p>Analüüsib kirjalliku tööna või suuliselt ühise aruteluna.</p>
<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise, spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. Osaleb oma kooli tantsupäeval, liikumis- ja spordiüritustel.</p>	<p>4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p>Ausa mängu põhimõte: https://liikumiso-petus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>Õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p>
<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>	<p>5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>		
<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>	<p>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>		
<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus,</p>	<p>7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>		

toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prüügiga).			
Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;		
Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. Osaleb oma kooli tantsupäeval.	9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;		
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.		
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad (60m, 500m), maastikujooks. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: roni-</p>	<p>1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> Jookseb kiirjooksu madalstartist stradikäsklusega; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; 	<p>Liikumisoskused: https://liikumisope-tus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</p> <p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisope-tus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14</p>	<p>Hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel.</p> <p>Liikumisoskusi omandatakse nii spordialasid õppides ja läbi tehes kui ka mänguliste tegevuste ja harjutuste läbi.</p>

<p>misssein, loodus- või tehiskeskkond, Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinaatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb järjest 12min. 	<p>Turvalisus ja ohutus: https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutust järgides.</p> <p>Suusatamine, Laskumine madalasendis, libisamm-tõusuviis, sahk-ja käärpööre, tõusu ja laskumisviiside, pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis,. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitu kinnistamine. Mängud ja harjutused suuskadel.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisviisidega;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduvii- siga • suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovari- anti; • läbib järjest suusatades 5km distantsi. 		

<p>Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Mängud ja harjutused uiskudel. Uisutamistehnika, osavuse ja tasakaalu harjutamine. Pikema vahemaa läbimine uiskudel.</p>			
<p>Lihtsama suusahoolduse läbi viimine, valmistab ette suusapõhja, kannab peale määrde ja viimistleb suusapõhja. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.</p>	<p>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Korvpall, võrkpall. Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömiseiga seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Jalgpall. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>	<p>4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab läbimurded ja petted korvpallis; • teab ja oskab ülaltsöötü, sooritab pallingu. • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja kasutab neid mängus; 		

<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Harjutused <i>Slackline</i>'l, õhkrajal. Inimpüramiidide loomine kaaslastega</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba-või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • sooritab koordinatsiooniharjutuste kombinatsiooni; 		
<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>	<p>6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>		
<p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p>	<p>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>		

<p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>			
<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>	<p>8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>		
<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>	<p>9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>		
<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>	<p>10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
<p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui</p>	<p>1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed: https://liiku-</p>	<p>Kehaliste võimete mõõtmine;</p>

<p>ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p>		<p>misopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/</p>	<p>eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>
<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>	<p>2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14</p>	
<p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>	<p>3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p>		
<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p>	<p>Päevase energiavajaduse arvutamine: https://www.struktuur.net</p>	
<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>	<p>5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>	<p>Fitback keskkond: https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/</p>	
<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>	<p>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>Toitumine: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/ Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abi-materjalid/toitumine-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			

Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisoportus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.
Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisoportus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13	
Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860	
Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abi-materjalid/toitumine-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtoed	

2.4.3 9. klass

9. klass			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;		Peab liikumispäevikut

<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>	<p>2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/</p>	<p>ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.</p>
<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>	<p>3. teab erineva liikumisiintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p>	<p>Kehaline aktiivsus materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14</p>	
<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p>	<p>4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>Esmaabi: https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi</p>	
<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>	<p>5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p>	<p>Laste Borgi skaala: https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneaneanaluus-laste-borgi-skaala/</p>	
<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>	<p>6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p>	<p>Taastumist toetavad harjutused: (https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIjxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm)</p>	
<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>	<p>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/</p> <p>Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimater-</p>	

		jalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Liikumine ja kultuur https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/	Õpilane seostab enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana.
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.	2. on osalenud osavõtjana, vaatalejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14	Analüüsid kirjaliku tööna või suuliselt ühise aruteluna.
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/	Õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.
Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise, spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. Osaleb oma kooli tantsupäeval, liikumis- ja spordiüritustel.	4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	
Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;		

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;		
Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;		
Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;		
Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;		
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumisviisi või spordiharrastusega).	10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.		
LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad (60m, 500m), maastikujooks, tervisejooks. Matk looduskeskkonnas.	1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja	Liikumisoskused: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/	Hinnang/enesea-

<p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüpealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinaatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>	<p>muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu madalstaridist stradikäsklusega; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja ülesastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 	<p>Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14</p> <p>Turvalisus ja ohutus: https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443</p> <p>Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>	<p>nalüüs küsimustiku alusel. Liikumisoskusi omandatakse nii spordialasid õppides ja läbi tehes kui ka mänguliste tegevuste ja harjutuste läbi. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>
<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutust järgides.</p> <p>Suusatamine, Laskumine madalasendis, libisamm-tõusuviis, sahk-ja käärpööre, tõusu ja laskumisviiside, pidurduste kasutamine maastikul.</p>	<p>2. liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduvii- siga; 		

<p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitu kinnistamine. Mängud ja harjutused suuskadel.</p> <p>Uisutamine/rulluisutamine (vastavalt kooli õppekoha eripäradele ja võimalustele). Mängud ja harjutused uiskudel. Uisutamistehnika, osavuse ja tasakaalu harjutamine. Pikema vahemaa läbimine uiskudel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviiisiga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 6km distantsi. 		
<p>Suusahoolduse läbi viimine, valmistab ette suusapõhja, kannab peale määrdet ja viimistleb suusapõhja.</p> <p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.</p>	<p>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esemaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>		
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Korvpall, võrkpall. Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Jalgpall.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepiga spordialadele. Sulgpall, saalihoki.</p>	<p>4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab läbimurded ja petted korvpallis; • teab ja oskab ülaltsõutu, sooritab pallingu. • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja kasutab neid mängus; 		

<p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p>			
<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Harjutused Slackline'l, õhkrajal. Püramiidide loomine kaaslastega. Jooga.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaris).</p>	<p>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpitud vaba-või vahendiga harjutuskombinatsioon muusika saatel; • sooritab akrobaatikakombinatsiooni võimetekohaste harjutustega; • sooritab koordineerimisharjutuste kombinatsiooni 		
<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>	<p>6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>		
<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda</p>	<p>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>		

<p>nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linnavõi maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>			
<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>	<p>8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>		
<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>	<p>9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>		
<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistluspordis.</p>	<p>10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/	Kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs. Suuline arutelu või kirjalik töö.
Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14	
Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.	3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Päevase energiavajaduse arvutamine: https://www.struktuur.net	
Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.	4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Fitback keskkond: https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/	
Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.	5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Toitumine: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/	
Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumise-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtoeod	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu	Õpitulemused	Õppevara	Metoodika
Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos	1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;		Vaimne ja kehaline tasakaal on

hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.		Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.
Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13	
Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860	
Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetaja-raamat/liikumise-aktiivtööed	