

1.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

3 tundi nädalas 105 tundi õppeaastas

| Õpioskus osaoskuste kaupa ja nende õppesisu ning tegevus | Õpitulemused |
|--|--|
| Kehaline aktiivsus | |
| <ol style="list-style-type: none">1. Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine). Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.2. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.3. 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">1) teab, milleks peab laps olema kehaliselt aktiivne2) teab nimetada ja mängib erineva liikumisintensiivsusega mänge3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras |
| Liikumine ja kultuur | |
| <ol style="list-style-type: none">1. Erinevate liikumist toetavate harjutuste ette näitamine kaaslastele.2. 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.3. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.4. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine | <ol style="list-style-type: none">1) oskab eelnevalt õpitud harjutusi kaaslastele ette näidata ning teab harjutuse eesmärgi.2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;4) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;5) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;6) oskab liikuda tuttavas keskkonnas vastavalt liikluseeskirjadele/reeglitele.7) tantsib individuaalselt |

| | |
|---|--|
| <p>liikumiseks sobilikult.</p> <p>5. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p>6. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p>7. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> | |
|---|--|

Liikumisoskus

| | |
|--|---|
| <p>1. Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.</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.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates</p> | <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) teab kelgumäe reegleid ja oskab ohutult kelguga liikuda, arvestab kaaslastega.</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) veega kohanemine on saavutatud ning omab teadmisi edasiliikumiseks koos erinevate hingamisviisidega; teab ohutusreegleid sise- ja välisveekogused viibides</p> <p>5) hoiab tasakaalu erinevates asendites</p> <p>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>8) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> |
|--|---|

suundades, tempos, rütmis.

2. Harjutused ja mängud kelkudel.

3. 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, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus

Põrgatamisharjutused: põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega

Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö.

4. Ujumisoskus

Sukeldumine, hõljumine, libisemine ja algelise edasilikumisoskuse arendamine

Oma võimete hindamine vees ja eakohaste veeohutusosalaste oskuste rakendamine

5. Tasakaalu hoidmine asendites

Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

9) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele

10) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

| | |
|---|--|
| <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel 7. 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). Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). 8. Kaaslase või kaaslastega arvestamine liikumistegevustes. 9. Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. 10. Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine | |
| <p>Tervis ja kehalised võimed</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. 2. Omandab teadmisi, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat | <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes 2) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. |
| <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi |

| | |
|--|---|
| <p>keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>2. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p> | <p>õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> |
|--|---|

2.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

| Õpioskus osaoskuste kaupa ja nende õppesisu ning tegevus | Õpitulemused |
|---|---|
| Kehaline aktiivsus | |
| <p>1) Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>2) Õpib märkama südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>3) Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale</p> | <p>1) teab, milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab õpetaja suunavate küsimuste abil südamelöögisageduse ja enesetunde muutust liikudes</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p> |

| | |
|---|---|
| <p>haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>4) Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> | |
| <p>Liikumine ja kultuur</p> | |
| <p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>2) Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>4) Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumus, jalanõude paelte sidumine.</p> <p>5) Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p>6) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine</p> | <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli või koolisisesel toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>5) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>6) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;</p> <p>7) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> |

| | |
|---|---|
| <p>liikudes tänaval.</p> <p>7) Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> | |
| <p>Liikumisoskus</p> | |
| <p>1) Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühkimisühendused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</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>2) Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal.</p> <p>3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Jalgratta hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.</p> <p>4) Viske- ja püüdmisoskus Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine</p> | <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes, tunneb liikumisvahendile omaseid reegleid ja oskab ohutult liigelda.</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust ja oskab tähelepanu suunata hooldusvajadusele</p> <p>4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) läbib 50m testijumise; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>9) arvestab liikumistegevustes enda ja kaaslastega ning liikumisohutusega</p> <p>10) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p> |

erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus

Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine liikumisel.

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.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

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 pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö.

5) Ujumisoskus

Hüppad sügavas vette, ujub 25m rinnuli asendis, hõljub hõljuvates asendites 1minut, ujub 25m

selili, sukeldub ülepeavees tuues eseme ära

Omandab oskusi hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutuslaseid oskuseid

Oma võimete hindamine kriitilises olukorras. Jääohutus.

6) Tasakaalu hoidmine asendites

Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel

Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides

Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.

- 7) Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel
- 8) Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur,

| | |
|--|--|
| <p>erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>9) Õpetaja suunamisel hinnangu andmine, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p> <p>10) Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</p> | |
| <p>Tervis ja kehalised võimed</p> | |
| <p>1) Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>2) Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.</p> <p>3) Saab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat</p> | <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes</p> <p>2) Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon. * Tegevuse hindamine toimub 3.klassis</p> <p>3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> |
| <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> | |
| <p>1) Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-,</p> | <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> |

| | |
|---|--|
| <p>kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaateleja, 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> |
|---|--|

Tantsuline liikumine

1 tund nädalas, 35 tundi aastas

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| Kehakool | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tasakaaluharjutused • Paindumus- ja liikumisharjutused • Kehahoiutreening seistes, istudes ja kõnnil | <p>1) Teab õige kehahoiu vajalikkust.</p> <p>2) Teab erinevate tantsustiilide tantsuvõtteid.</p> |
| Rütmiline liikumine | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rütmiharjutused kehapilli vahendusel • Rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi • Laste ring- ja laulumängud. | <p>1) Oskab liikuda ringjoonel ja valikuliselt laulu- ja rahvamänge mängida.</p> <p>2) Oskab jäljendada lihtsamaid rütmiharjutusi.</p> |
| Liikumine | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tantsulised liikumised ruumis • Kujundliikumised • Muusikapala tajumine ja väljendusvõimalused läbi liikumise | <p>1) Oskab liikuda ruumis diagonaalselt, kolonnis, viirus ja ringselt.</p> |
| Eesti tants | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Laulu- ja rahvamängud • Eesti folkloorsed tantsud • Kõnni-, jooksu-, galopp-, hüpak-, vahetus-, polkasammud ja nende lihtsustatud kombinatsioonid • Tantsuvõtted- valsi-, sulg-, poolpüst-, süldvõte. • Lihtsamad autoritantsud lastele | <p>1) Oskab mängida laulu- ja rahvamänge.</p> <p>2) Oskab paaritantsus lihtsamaid tantsuvõtteid, samme ja liikumisi Teab õpitud tantsude nimetusi.</p> |
| Tantsukultuur | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Viisakas suhtlemine tantsupõrandal • Käitumine esinemisel | <p>1) Oskab tantsupartneriga viisakalt suhelda.</p> <p>2) Oskab viisakalt esineda.</p> |
| Muud tantsustiilid | |

| | |
|---|---|
| Seltskonnatantsud <ul style="list-style-type: none"> • Standardtantsud • Ladina-Ameerika tantsud | 1) Oskab õpitud standard ja Ladina-Ameerika tantsude põhisamme ja liikumisi. 2) Tunneb ära erinevate tantsude rütme. |
|---|---|

3.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

3 tundi nädalas 105 tundi õppeaastas

| Õpioskus osaoskuste kaupa ja nende õppesisu ning tegevus | Õpitulemused |
|---|---|
| Kehaline aktiivsus | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. 2) Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. 3) Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. 4) 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"> 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras |
| Liikumine ja kultuur | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. 2) Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, | <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; |

| | |
|---|--|
| <p>mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>4) Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p> <p>5) Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuslik käitumine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>6) Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>7) Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p> <p>8) 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.</p> <p>9) Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>10) Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants</p> | <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;</p> <p>9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> <p>10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> | |
| <p>Liikumisoskus</p> | |
| <p>1) Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</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>2) Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Õpilaste suunamine rattakooli.</p> | <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> |

3) Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.

4) 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).

Põrgatamisoskus

Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

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.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

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 pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.

Ujumisoskus

Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda

Oskus hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutuslaseid oskuseid

Käepäraste vahendite kasutamine abivahenditena, oskus toime tulla veeõnnetuse korral. Oma võimete hindamine kriitilises olukorras. Jäähutus.

6) Tasakaalu hoidmine asendites

Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel

Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides

Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

7) Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

| Tervis ja kehalised võimed | |
|---|---|
| <p>1) 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, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>2) Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> | <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ning harjutustes ja nimetab kehalisi võimeid</p> <p>2) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | |
| <p>1) Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. 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>1) märkab oma emotsioone ja teab nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> |

4.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

| Õppesisu ja –tegevus | Õpitulemused |
|---|---|
| LIIKUMISOSKUSED | |
| <ul style="list-style-type: none"> Liikumisoskused jagunevad nelja suurde alarühma, millel kõigil on olulised osaoskused, mida oluline arendada: vahendil liikumisoskus, vahendil käsitsemisoskused, kehakontrollioskus asendites ja liikumisel, edasilikumisoskused <p>VABAL AJAL, VAHETUNNIS, KOOS SÕPRADEGA, IGAS VANUSES</p> | <ol style="list-style-type: none"> Kasutab edasilikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel; koostöös paarilise- ja rühmaga; Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses; Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; Rakendab esmaseid |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. | <p>liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <ol style="list-style-type: none"> Käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; Rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana. Analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; Teab liikumisoskuseid liikumiharrastuses. |
|--|---|

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haigused, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordineerimine, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama saada igapäevaste olukordadega. Lisaks on teemaks ka liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ning tervislik toitumine. | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. |
|--|--|

KEHALINE AKTIIVSUS

| | |
|---|---|
| <p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> <p>Kehaline aktiivsus on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liikumine, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme. Näiteks jalgrattaga sõitmine, aia- ja kodutööde tegemine, ronimine, kõndimine, jooksmine, liikumisega seotud mängude mängimine, tantsimine, sportimine jm. Laste ja noorte suunamisel kehalise aktiivsuse juurde on oluline teada, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama, sh koguma aktiivsust erinevate liikumistegevuste kaudu. Lisa aktiivsus toob täiendavat kasu tervisele ja arengule. Õppeprotsessi jooksul on õpilastel võimalus</p> | <ol style="list-style-type: none"> Kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. Mõõdab enda südamelöögisagedust. Kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast |
|---|---|

| | |
|---|--|
| <p>kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.</p> <p>Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile ja vajadusel tegevusi kohandatakse.</p> | <p>käitumist nende korral</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ennast liikumistegevuse loojana.</p> <p>Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.</p> <p>Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja liikluskeskkonnas.</p> <p>Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Õpitulemused on tihedalt seotud ka kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemisega.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevustega seotult ja annab sellele tagasisidet; 2) arutleb kogemustest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) seostab liikumist, spordi, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohtusnõuete olulisust; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 9) oskab liikuda linna-ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) mõistab pärismustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris; 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| <p>Meelerahuharjutused: erinevad hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p> <p>Kehatunnetusharjutused: erinevad pingutamise-, venitus- ja lõdvestusharjutused, patsutamine.</p> <p>Lõõgastavad mängud: mängud, mille eesmärk on, et õpilane rahuneb nii emotsionaalselt kui ka füsioloogiliselt.</p> | <p>Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel</p> |

| | |
|--|--|
| | emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi |
|--|--|

5.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

3 tundi nädalas, 105 tundi aastas

| Õppesisu ja –tegevus | Õpitulemused |
|---|---|
| LIIKUMISOSKUSED | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. • Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; • Oskus käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga; • Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. | <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises; käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone 3) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 4) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; analüüsib enda liikumisosi ja -ohutust; teab liikumisosi liikumisharrastuses |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 ning oskab end analüüsida. • Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega 2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega |

| | |
|---|---|
| <p>reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub teadlikult nii mänguliste tegevuste kui ka otseselt võime arendamiseks loodud harjutuste kaudu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. | <ol style="list-style-type: none"> 3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi 4) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal 5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgistanalüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. |
|---|---|

KEHALINE AKTIIVSUS

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate intensiivsusega kehaliste tegevuste rakendamine ning nende ära tundmine. • Soojendus- ning lõdvestusharjutused. | <ol style="list-style-type: none"> 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil 2) mõõdab enda südamelöögisagedust 3) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust 5) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral |
|--|--|

LIIKUMINE JA KULTUUR

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. • 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. | <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. ● Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuslik käitumine. ● Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). ● Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. ● 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. ● Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. ● Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui | <ol style="list-style-type: none"> 6) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda 9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas 10) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> | |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hingamisharjutused • Lõdvestusharjutused. | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi |

6.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

| Õppesisu ja -tegevus | Õpitulemused |
|---|--|
| LIIKUMISOSKUSED | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. • oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; • oskus käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga; | <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. • on oluline analüütiline oskus, et õpilane mõistaks, miks teatud tegevused ja liikumisoskused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. | <p>8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust</p> <p>9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses</p> |
|---|---|

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • • 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 ning oskab end analüüsida. • • Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub teadlikult nii mänguliste tegevuste kui ka otseselt võime arendamiseks loodud harjutuste kaudu. • Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel | <ol style="list-style-type: none"> 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele |
|---|--|

• KEHALINE AKTIIVSUS

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate intensiivsusega kehaliste tegevuste rakendamine ning nende ära tundmine. • Soojendus- ning lõdvestusharjutused. • | <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse 3) mõõdab enda südamelögisagedust 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust 5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral |
|---|---|

• LIIKUMINE JA KULTUUR

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
- 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.
- 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.
- Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuslik käitumine.
- Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
- Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
- Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.

Kooliümbruse ohutuse

- 1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 2) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 5) avastab looduses liikumise võimalusi
- 6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda
- 7) tantsib üksi, paaris ja rühmas

| | |
|---|---|
| <p>vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. • Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. | |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hingamisharjutused • Lõdvestusharjutused | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi |

7.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

2 tundi nädalas 70 tundi aastas

| Õppesisu ja –tegevus | Õpitulemused |
|---|---|
| LIIKUMISOSKUSED | |
| <ul style="list-style-type: none"> • kasutab teadlikult edasilikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega • käsitseb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga • seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid | <p>Õpilane omab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.</p> <p>Oskab koostada lihtsamaid tantsu ja treeningkavasid.</p> |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda koostööle tegevustes • annab hinnangu enda liikumisostustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele • seostab liikumisostust harrastustegevuse ja/või spordialadega | |
| <p>Tervis ja kehalised võimed</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgid, lähtudes <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisel saadud vigastuste korrales enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist | <p>Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost.</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu | |
| Kehaline aktiivsus | |
| <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust • rakendab traumade ja haiguste järel ning analüüsib saadud kogemust • organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevussesobilikku liikumist ning koormust • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisel saadud vigastuste korral | <p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> |
| Liikumine ja kultuur | |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja • -traditsioonide olulisust kultuuri osana • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda • on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisürituselskkonda ja tegevuse eripära • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; oskab liikuda linnas ja/või l • , määrates asukohta ning suunda erinevaid võimalusi kasutades | <p>Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana.</p> |
| <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi • • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste • kasutamise võimalusi eri olukordades • • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule • • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidegaooduses | |

8.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

2 tundi nädalas 70 tundi aastas

| | |
|---------------------------|--------------|
| Õppesisu ja -tegevus | Õpitulemused |
| Kehaline aktiivsus | |

| | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Valdkonna õpitulemused toetavad erinevate meetodite kaudu õpilase regulaarset tervist tugevdavat kehalist aktiivsust, harjumuse kujundamist olla kehaliselt aktiivne ja oskust käituda liikumistegevustes ette tulevates erinevates olukordades. 2. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. 3. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumis tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile, st et nad sooritavad taastumist toetavad liikumistegevusi. 4. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne 5. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. <p>Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele 2) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse 3) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks 4) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust 5) Rakendada traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust 6) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral 7) Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid |
| <p>Liikumine ja kultuur</p> | |

1. Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.
2. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.
3. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsu üritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses.
4. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või - mõjutaja.
5. Valdkonna õpitulemused toetavad kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevus on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.

Enesemääratluspädevuse välja kujunemist toetavad: grupid, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüs.

- 1) Loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside
- 2) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) Järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) Riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) Analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust

Liikumisoskus

1. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoscused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoscustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgseid liikumisoscused:
2. Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes
Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus;
3. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
4. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga;
5. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Valdonna õpitulemused on tihedalt seotud läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalse ja enesemääratluspädevusega.

Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoscuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. Sotsiaalset- ja kodanikupädevust toetavad liikumistegevuste koostõised ülesanded.

- 1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- 2) Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 3) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
- 4) Seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 5) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 6) Annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes
- 7) Seostab liikumisoscuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega

Tervis ja kehalised võimed

| | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. 2. Õpilane analüüsib enda kehaliste võimete testide tulemusi, tõlgendab neid ja seab isiklikud eesmärgid. Õpilane annab tagasisidet sellele, mida ta tegi eesmärgi täitmiseks, kas ta täitis/ei täitnud eesmärgi 3. Õpilane selgitab kehaliste võimete tähtsusest inimeste tervisele ja heaolule. Õpilane seostab harjutust ja liikumistegevust kehalise võime arendamisega. <p>Õppeprotsessi juures on oluline suunata õpilast saama teadlikuks oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele ja parandaks tema elukvaliteeti. Valdonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise vormi paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu, ja see ei eelda, et õpilane oleks juba kehaliselt vormis. Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs). Väga tähtis on, et õpilane tunneks ennast hästi ka algtasemel, et tal tekiks huvi ja mõistmine kehalise vormis oleku olulisusest ja selle seosest tervisega, mis võimaldab tal teha teadlikke valikuid enda kehalise vormi parandamiseks. Valdonna üheks õpitulemuseks on liikumise ja toitumise seostamine, energia tasakaal ja tervisliku toitumise temaatika.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega 2) Mõistab kehalisi võimeidarendavate tegevuste ja harjutuste toimet 3) Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest 4) On saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest 5) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist 6) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Valdonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 2. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. | <ol style="list-style-type: none"> 1) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong) 2) Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades 3) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule |

| | |
|---|--|
| <p>3. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest.</p> <p>Lisaks on eesmärgiks, et õpilane õpiks märkama endas toimuvaid emotsioone ja saaks oskused nendega toimetulemiseks.</p> | <p>4) Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel</p> |
|---|--|

9.KLASSI AINEKAVAD

Liikumisõpetus

2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

| Õppesisu ja -tegevus | Õpitulemused |
|--|--|
| Kehaline aktiivsus | |
| <p>1. Valdkonna õpitulemused toetavad erinevate meetodite kaudu õpilase regulaarset tervist tugevdavat kehalist aktiivsust, harjumuse kujundamist olla kehaliselt aktiivne ja oskust käituda liikumistegevustes ette tulevates erinevates olukordades.</p> <p>2. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne.</p> <p>3. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumis tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile, st et nad sooritavad taastumist toetavad liikumistegevusi.</p> <p>4. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne</p> <p>5. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus.</p> <p>Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid,</p> | <p>1) Annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele</p> <p>2) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse</p> <p>3) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks</p> <p>4) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust</p> <p>5) Rakendada traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust</p> <p>6) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral</p> <p>7) Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid</p> |

| | |
|--|---|
| <p>mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale</p> | |
| <p>Liikumine ja kultuur</p> | |
| <p>1. Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.</p> <p>2. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.</p> <p>3. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsu üritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses.</p> <p>4. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või - mõjutaja.</p> <p>5. Valdkonna õpitulemused toetavad kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevus on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotustteiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.</p> <p>Enesemääratluspädevuse välja kujunemist toetavad: grupitööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüs.</p> | <p>1) Loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside</p> <p>2) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</p> <p>3) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid</p> <p>4) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</p> <p>5) Järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p> <p>6) Riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p> <p>7) Analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust</p> |
| <p>Liikumisoskus</p> | |
| <p>1. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega</p> | <p>1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja</p> |

| | |
|---|---|
| <p>liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisostkustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisostkused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus; 3. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 4. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga; 5. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Valdtkonna õpitulemused on tihedalt seotud läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalse ja enesemääratluspädevusega. <p>Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisostkuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. Sotsiaalset- ja kodanikupädevust toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded</p> | <p>rühmaga liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste ostkuste arendamiseks 3) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga 4) Seostab teadmisi ja ostkusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks 5) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 6) Annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes 7) Seostab liikumisostkuseid harrastusteg |
| <p>Tervis ja kehalised võimed</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane omandab teadmised tervisega (aerobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja ostkustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. 2. Õpilane analüüsib enda kehaliste võimete testide tulemusi, tõlgendab neid ja seab isiklikud eesmärgid. Õpilane annab tagasisidet sellele, mida ta tegi eesmärgi täitmiseks, kas ta täitis/ei täitnud eesmärgi | <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega 2) Mõistab kehalisi võimeidarendavate tegevuste ja harjutuste toimet 3) Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest |

| | |
|--|---|
| <p>3. Õpilane selgitab kehaliste võimete tähtsusest inimeste tervisele ja heaolule. Õpilane seostab harjutust ja liikumistegevust kehalise võime arendamisega.</p> <p>Õppeprotsessi juures on oluline suunata õpilast saama teadlikuks oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele ja parandaks tema elukvaliteeti. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise vormi paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu, ja see ei eelda, et õpilane oleks juba kehaliselt vormis. Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs). Väga tähtis on, et õpilane tunneks ennast hästi ka algtasemel, et tal tekiks huvi ja mõistmine kehalise vormis oleku olulisusest ja selle seosest tervisega, mis võimaldab tal teha teadlikke valikuid enda kehalise vormi parandamiseks. Valdkonna üheks õpitulemuseks on liikumise ja toitumise seostamine, energia tasakaal ja tervisliku toitumise temaatika.</p> | <p>4) On saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest</p> <p>5) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist</p> <p>6) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu .</p> |
| <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> | |
| <p>1. Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p> <p>2. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada.</p> <p>3. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest.</p> <p>Lisaks on eesmärgiks, et õpilane õpiks märkama endas toimuvaid emotsioone ja saaks oskused nendega toimetulemiseks.</p> | <p>1) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong)</p> <p>2) Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades</p> <p>3) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule</p> <p>4) Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel</p> |