

ÕPPEAINE NIMETUS	Kehaline kasvatus 1.-9. kl
	<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe 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 kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p> <p>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, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes; 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.</p> <p>Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi</p>

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 mitmekülgselt, 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 toimuval 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.

Üldpädevuste toetamine kehalises kasvatuses

Kehaline kasvatus on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused kehalises kasvatuses:

1) 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. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.

2) 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.

3) enesemääratluspädevus – Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; 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. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

4) 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.

5) 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.

6) 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;

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

8) digipädevus– riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

Kehalises kasvatuses lõimingu rakendamise viisid teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve 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 kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuskaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas, keemias ja geograafias.

Sotsiaalsained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

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

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

Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse

	<p>ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).</p> <p>Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses õpitakse tundma spordialasid/liikumisi viise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.</p> <p>Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.</p> <p>Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.</p>
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I 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.
II KOOLIASTE	<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.
III KOOLIASTE	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
	ÕPITULEMUSED
	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused
1. klass	<p>Liikumisoskused 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p>
	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskused. Liikumise kasutamine tantsus. Liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Harjutused ja mängud kelkudel.</p>

	<p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Viske- ja püüdmisoskused. Vahendi hoidmine erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendil liikumine. Liiklusohutus. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Praktilised tööd: lühimatk; õppekäik.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, jõud, vastupidavus) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Selle põhjal õpib õpilane tunnetama enda võimeid.</p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p>
--	---	--

	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>2) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p> <p>3) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga.</p> <p>Praktilised tööd: spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse saamine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel meelerahuharjutuste läbiviimine.</p>
2. klass	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskused. Liikumise kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p>

	<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaalseid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>9) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>10) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel/uiskudel.</p> <p>Viske- ja püüdmisoskused. Vahendi hoidmine üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</p> <p>Ujumise osaoskuste omandamine. Nelja põhiharjutuse sooritamine (sukeldumine, rinnuli/selili hõljumine 15 sek, selili ja rinnuli libisemine krooli jalalööke tehes, 25m kompleksharjutuse sooritamine).</p> <p>Veeõnnetuste põhjused. Käitumine veekogu ääres.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendil liikumine. Liiklusohutus. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p> <p>Tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>
--	---	--

	<p>Tervis ja kehalised võimed 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Kehaline aktiivsus 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Liikumine ja kultuur 1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 3) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 4) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>Praktilised tööd: lühimatki; õppekäik.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, jõud, vastupidavus) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Selle põhjal õpib õpilane tunnetama enda võimeid.</p> <p>Praktilised tööd: tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel (jõud, vastupidavus, painduvus).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Praktilised tööd: lühikirjelduse koostamine enda päeva liikumistegevustest.</p> <p>Toetudes saadud kogemustele liikumisürituselt, oskab tuua näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud.</p> <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
--	---	---

	<p>5) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p> <p>6) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine, analüüsimine.</p> <p>Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga.</p> <p>Praktilised tööd: spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse saamine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel meelerahuharjutuste läbiviimine.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>
<p>3. klass</p>	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksupühajoonid. 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>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>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. 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>Harjutused rulal, tõuke- ja jalgrattal. Jalgratturikoolituse toetamine. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Harjutused vahenditel liikumiseks vees.</p> <p>Jalgratas, uisud; jalgratta hoidmisasendid; jalgratta tehnilise seisukorra kontrollimine; uiskude kandmine; uiskude õige suurusnumbri valimine/suuruse parajaks reguleerimine, kinnitusklambrite kontroll.</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, 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, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda.</p> <p>Põrgatamisokus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja</p>
--	---	--

	<p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalseid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, harjutused kergete pallidega, palli löömine erinevate kehaosadega; 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 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.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Ujumise osaoskuste omandamine; sukeldumine, rinnuli/selili hõljumine, libisemine, vees edasiliikumine rinnuli ja selili, vettehüpped, ujumisoskuse testi sooritamine.</p> <p>Veeõnnetuste põhjused. Käitumine veekogu ääres. Käitumine veekogul, paadisõidu ohutus.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p>
--	---	--

	<p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid; kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine ja sooritamine. Kehakontroll tantsides.</p> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</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. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided. Liiklusohutus: ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitemisioskused. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused. Ujumisiskus, oma võimete hindamine.</p>
--	--	--

	<p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</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>Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p> <p>Praktilised tööd: ujumise kompleksharjutuse sooritamine; küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes; tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude 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 nimetuste kinnistumiseks on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode, nt tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine, s.t õpilasel peaks olema esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.</p>
--	---	--

	<p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab liikudes südamelögisageduse ja enesetunde muutust;</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>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p> <p>Praktilised tööd: tagasiside andmine enda kehalistele võimetele; kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Õpilane arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul. Mängulised tegevused mõõduka ja tugeva intensiivsusega liikumisminutite kogumiseks.</p> <p>Märkab südamelögisageduse (SLS) ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning SLS muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>SLS viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</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>Praktilised tööd: lühikirjelduse koostamine enda nädala liikumistegevustest; hinnangu andmine</p>
--	---	---

	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel.</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning jagab õpetaja poolt juhitud arutelus saadud kogemust. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</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>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, võistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p> <p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
--	---	--

	<p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nende muudatustega</p>	<p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p> <p>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>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Praktilised tööd: liikumis- või spordiürituselt saadud kogemuse kirjeldamine; info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel; orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi.</p> <p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures</p>
--	--	--

	toimetulemist soodustavaid tegevusi.	ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste läbiviimine; õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.
4. klass	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga ja vahendiga: juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus.</p>

	<p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Veeohutusosalased oskused.</p> <p>Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid igapäevase liikumisviisiga.</p> <p>Praktilised tööd: lühimatki, õppekäik.</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid õpetaja abil ja juhendamisel lähtuvalt tervisetsoonidest.</p> <p>Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p> <p>Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervise jaoks.</p> <p>Õpilane fikseerib õpetaja juhendamisel, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus.</p>
--	---	--

	<p>2) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>4) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>5) avastab looduses liikumise võimalusi;</p>	<p>Õpetaja annab teadmisi tehnoloogiliste vahendite kohta, millega saab mõõta kehalist aktiivsust (sammulugejad ja aktiivsusmonitorid) ning kuidas neid kasutada.</p> <p>Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: soojendusharjutused ja organismi taastumine peale kehalist aktiivsust.</p> <p>Põrutused, nihestused. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Hädaabinumber 112</p> <p>Praktilised tööd: kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.</p> <p>Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja arutleb kogemuste üle.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine - õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>
--	--	--

	<p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>7) tantsib üksi, paaris ja rühmas.</p> <p>Kehaline ja vaimne tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Koolitee ohutuse vaatlemine/ analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina.</p> <p>Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Praktilised tööd: spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemus.</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>
<p>5. klass</p>	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Hüppeoskused: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskused: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris</p>

	<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga ja vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega.</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. Veeohutusosalased oskused.</p>
--	---	---

	<p>7) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>8) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.</p> <p>Praktilised tööd: enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.</p> <p>Tervise seotud kehalised võimed. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused:</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p> <p>Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas.</p>
--	---	---

	<p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>Südamelöögisageduse (SLS) mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.</p> <p>Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevused.</p> <p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega.</p> <p>Praktilised tööd: SLS mõõtmine; liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine; kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; regulaarsed soojendus- ja venitusharjutused.</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p>
--	--	--

	<p>3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>5) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>7) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>8) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega;</p>	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine- õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Ohutu liikumisteede kavandamine. Käitumine linna- ja looduskeskkonnas eksimise korral.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> <p>Praktilised tööd: ohutu liikumisteede kavandamine.</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Enda emotsioonide märkamine. Eneseregulatsioon.</p>
--	--	---

	toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
6. klass	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides,</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; 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. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskused: rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; individuaalsed ja paarisülesanded liikumiste kombineerimiseks/loomiseks muusika saatel; liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades (jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks).</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust</p>

	<p>mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>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.</p> <p>Palli löömisoskus käega ja jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõnnetuse 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.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja</p>
--	---	---

	<p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p>	<p>kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Veeohutusosalased oskused.</p> <p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.</p> <p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi/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>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.</p> <p>Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine); loovülesanne: nt liikumismängude ja tantsude loomine liikumisoskuste arendamiseks.</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna</p>
--	--	---

	<p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>Südamelöögisageduse (SLS) mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid: subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed.</p>
--	---	---

	<p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. SLS taastamine.</p> <p>Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Praktilised tööd: SLS mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine.</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p> <p>Info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava</p>
--	---	---

	<p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>liikumise-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Liikumisteede kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> <p>Praktilised tööd: erinevate liikumiste loomine üksi/kaaslastega; analüüsi</p>
--	---	---

	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäija/jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, nt oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine; reaalse objektide märkamine enda ümber. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused, nt kehaliste aistingute teadvustamine. Lõdvestusharjutused.</p> <p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p> <p>Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; erinevate praktiliste meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste tegemine.</p>
7. klass	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p>

	<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmi ja koordinatsiooni 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>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga. Omaloomingulised mängud vahenditega.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga ja vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja</p>
--	---	---

	<p>6) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>	<p>kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> <p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel.</p> <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Oskab õpetaja juhendamisel arvutada oma KMI.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Õpilase suunamine erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
--	---	---

	<p>2) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>3) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>4) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>2) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>3) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>4) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>5) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses. Venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine. Käitumine vastavalt olukorrale. Abi kutsumine. Oskus aru saada, millal helistada 112. Esmaabi.</p> <p>Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs; soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest/spordialast. Arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti, kompassi ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus seoses enda liikumis- või spordiharrastusega.</p>
--	---	--

	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>2) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p> <p>Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et toime tulla pingeliste olukordadega.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p> <p>Praktilised tööd: endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine.</p>
<p>8. klass</p>	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm.</p> <p>Hüppeoskused: hüpete kasutamine liikumisharrastuses ja hüppealades.</p> <p>Ronimisoskused: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>Vahendi hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt kooli poolt valitud vahendi eripärale.</p>

	<p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis-, põrgatamis- ja löömisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga. Omaloomingulised mängud vahenditega.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ning nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</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>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.</p> <p>Praktilised tööd: matk looduskeskkonnas; liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks; loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega; hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.</p> <p>Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega.</p>
--	--	--

	<p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja</p>	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs.</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Soojendusharjutused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab</p>
--	--	--

	<p>koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>5) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>taastumise põhimõtteid, venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112. Esmaabi.</p> <p>Praktilised tööd: liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; esmaabivõtete praktiline harjutamine.</p> <p>Liikumisüritusel saadud kogemuse kirjeldamine ja analüüsimine.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase/tantsija tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
--	--	---

	<p>6) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele. Ettevalmistavad tegevused pikemale matkale minemiseks.</p> <p>Asukoha ning suuna määramine tehnoloogilisi vahendeid kasutades.</p> <p>Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus.</p> <p>Praktilised tööd: saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemisest; info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta; orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses; õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p> <p>Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>
--	--	---

	4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	<p>Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted.</p> <p>Praktilised tööd: erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega; liikumispäevikus kirjeldamine, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes.</p>
9. klass	<p>Liikumisoskused</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine loodus- või tehiskeskkondades. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskused. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>Vahendi hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p>

	<p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga. Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga ja vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärguse 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. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides.</p> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</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>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p>	<p>Veeohutusalasel oskused.</p> <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</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>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> <p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel.</p> <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit (KMI) kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab KMI kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
--	---	---

	<p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p>	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine, erinevate keskkondade kasutamine kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas täitis/ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p> <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</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>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise</p>
--	--	---

	<p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</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 kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p>põhimõtteid, venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p> <p>Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs.</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
--	--	--

	<p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest/spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks, käitumine looduses.</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti/kompassi/tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus seoses enda liikumis- või spordiharrastusega.</p> <p>Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p> <p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise</p>
--	--	--

	<p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>teadvustamisega, nt jooga. Lõdvestusharjutused.</p> <p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades; kirjeldab (liikumispäevikus) üles harjutuse mõju; annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>Õpilane analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>
--	---	--