

Lisa 2 Kehaline kasvatus

1. Üldalused	1
1.1 Valdkonnapädevus	1
1.2 Ainevaldkonna õppeained	1
1.3 Ainevaldkonna kirjeldus	2
1.4 Valdkonnasisene ja -ülene lõiming. Lõimingu korraldus ainevaldkonnas	3
1.5 Õppekorralduse erisused	6
1.6 Ainevaldkondlikud hindamise erisused	7
1.7 Õppekeskkonna erisused	8
2. Ainekava	9
Liikumisõpetus	9

1. Üldalused

1.1 Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse pädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

1.2 Ainevaldkonna õppeained

Liikumisõpetus on õppeaine, mis toetab kvaliteetse liikumishariduse kaudu terve ja liikuva inimese kujunemist.

Liikumisõpetuse eesmärk on noore kujunemine, kel on liikumise suhtes positiivne hoiak ja oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ning kes mõistab vastutust oma tervise hoidmisel.

Ainetundide jaotus

Õppeaine	I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl

Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2	2	2	2
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

1.3.1. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

1) **Edasiliikumisoskused** maal ehk kõndimis-, jooksmise-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

2) **Oskus liikuda vahendil.** Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) **Oskus käsitleda vahendit** ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) **Oskus kontrollida keha** asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi.

1.3.2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

1.3.3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased,

kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

1.3.4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuuris. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

1.3.5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

1.4 Valdkonnasisene ja -ülene lõiming. Lõimingu korraldus ainevaldkonnas

1.4.1. Üldpädevuste kujundamine

Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõiki üldpädevusi. Selleks on oluline planeerida nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja neile teadlikult aega jätta.

1. kultuuri- ja väärtuspädevus – liikumine ja sport kultuuri osana;

loodusliikumine;

kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavadega;

liikumisega seotud tunniväline tegevus;

liikumise- ja kultuuritraditsioonid paikkonnas ja ühiskonnas;

liikumise seostamine erinevate kultuurinähtustega (teater, muusika, film jne);

2. sotsiaalne- ja kodanikupädevus – koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides;

enda tervise eest vastutuse võtmine;

arvestamine teiste inimeste erisustega;

kogemuste ja sotsiaalsete oskuste seostamine isikliku arengu ja võimaluste laienemisega tööturul;

3. enesemääratluspädevus – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust;

tahe analüüsida enda liikumistegevust ja tulemust, ning ennast liikuva inimesena; eneseanalüüs lisaks õppeaine spetsiifilisele keskendumisele ka inimesele kui tervikule - mida sain teada endast kui inimesest tänu liikumisele;

4. **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine; erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö;
5. **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist; paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas;
6. **matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete ja kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse mõõtmiseks, soorituse parandamiseks ja analüüsiks, sh seoste loomine ja järelduste tegemine.
7. **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine; liikumisega seotud projekti tegevused, sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne;
8. **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused.

1.4.2. Lõiming teiste ainevaldkondadega

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu.

Keel ja kirjandus. Liikumisalased mõistid ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina.

Võõrkeeled. Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

Matemaatika. Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaaalained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinge ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale

liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunst ja muusika. Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed.

Liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

1.4.3. Läbivad teemad

Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. Läbivad teemad on:

1) **elukestev õpe ja karjääri planeerimine** – õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas;

2) **keskkond ja jätkusuutlik areng** – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;

3) **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate

ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate

liikumisürituste kaudu;

4) **kultuuriline identiteet** – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab oma kultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab

teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades;

traditsiooniliste spordialade muutumine jne).

5) **teabekeskond** – õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;

6) **tehnoloogia ja innovatsioon** – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse

info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel);

7) **tervis ja ohutus** – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist

vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;

8) **väärtused ja kõlblus** – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja

kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

1.5 Õppekorralduse erisused

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õpet kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus eesmärkidest ning lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid. Õpilasi suunatakse erinevate meediakanalite kaudu spordi ja liikumissündmusi jälgima ja analüüsima
- 9) õpilastel võimaldatakse osalemist spordivõistlustel ja liikumisüritustel.
- 10) teoreetiliste teadmiste omandamine liikumise ja spordi valdkonnas toimub praktilise harjutamise käigus.

1.6 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ning kooli õppekava üldosas sätestatud hindamise põhimõtetest, liikumisõpetuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab edasisidet õpilase aktiivsuse, pingutuse, püüdlikkuse ja arengu kohta. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

Hindamise eesmärk on anda õpilasele motiveerivat tagasisidet tema individuaalse arengu kohta, arendada eneseanalüüsi oskust, suunata tema enesehinnangu kujunemist ning toetada tema liikumisalaste oskuste ja võimekuste leidmist ja arendamist.

Liikumisõpetuses hinnatakse õpilase motivatsiooni, tahet ja pingutust. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või liikumisõpetause õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatöötamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) liikumisõpetuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Hindamise juures pööratakse tähelepanu järgmistele punktidele: Õpitulemused ja hindamiskriteeriumid on seotud, st hinnatakse seda, kas õpitulemused on saavutatud vähemalt algtasemel. Positiivse hinde kujunemiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel. Kehaliste võimete testide tulemusi ei tohi seostada hindega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, liikumisõpetuse õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervise seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid. Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist.

1.7 Õppekeskkonna erisused

Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Võimalus kasutada Roela oosil asuvat suusarada.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused (korvpalliväljak, väljõusaal, madalseiklusrada, skatepark).

Õpet korraldatakse ka väljaspool kooli ruume ning virtuaalses õppekeskkonnas, tagades õpilaste vaimse ja füüsilise turvalisuse ning tervise kaitse.

2. Ainekava

Liikumisõpetus

2.1 Üldalused

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on

liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega.

Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

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

2.1.2. Liikumisõpetuse õpitulemused I kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid harjutustes ja liikumismängudes erinevates keskkondades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistest liikumistes, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 3) oskab liikuda vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 4) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 5) oskab käsitseda vahendit harjutustes ja liikumismängudeks;
- 6) arvestab kaaslastega liikumismängudes ja harjutuste sooritamisel;
- 7) oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) kirjeldab enda liikumisoskuseid;

9) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

10) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.

2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ning mänguliste pikemat aega nõudvate jookside või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.

1) oskab mõõta õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid;

2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.

KEHALINE AKTIIVSUS

I kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;

2) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

3) oskab märgata abi vajamist ja kutsuda abi.

LIIKUMINE JA KULTUUR

I kooliastme lõpuks õpilane:

1) oskab kirjeldada kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel

osalejana või vaatlejana;

2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

- 3) oskab nimetada Eesti sportlasi ja liikumisüritusi;
- 4) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab valida sobiliku riietuse liikumiseks erinevates keskkondades;
- 6) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 7) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

I kooliastme lõpuks õpilane:

1. oskab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel,
2. kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused, patsutamine ning massaaž,
3. meelerahuharjutused: hingamise-, keskendumise- ja tähelepanuharjutused.

Õpitulemused ja õppesisu

1.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnemine soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.

- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112.

Liikumine ja kultuur

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa:

1) loob midagi liikumisega seotult; Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, mängureeglite kokku leppimine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.

4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese ja kaaslase suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

6) riietub liikumiseks sobilikult; Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale ja ilmastikule.

7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.

8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse

ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

9) tantsib üksi ja paaris; Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvustamine.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsumängud.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes(sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpitsaharjutused. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksum kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilisega.

Liikumised paarilisega erinevates suundades, tempos, rütmis.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;

Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- või jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa).

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte 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, 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 löömisoskus jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.

5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud(sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. 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. Kehakontroll tantsides(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

8) arvestab tegevustes kaaslast;

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

9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

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

10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

Kehaliste võimete(koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

2) nimetab kehalisi võimeid;

Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Võimete nimetused osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks **meelerahuharjutusteks** on peamiselt keskendumise, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaadleja.

Õpetaja juhendamisel erinevad **kehatunnetusharjutused**(lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus).

2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi; Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaadleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

2.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne:

1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

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. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.

2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Liikumine ja kultuur

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa:

1) loob midagi liikumisega seotult; Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

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) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

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) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

6) riietub liikumiseks sobilikult;

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.

7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;

Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.

8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes(sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpitsaharjutused. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;

Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- või jalgrattal. Harjutused suuskadel(murdmaa).

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; Viske- ja püüdmisoskus.

Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega. 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, nööre), harjutused kergete pallidega(nt. õhu- või rannapallid); palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

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

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

5) hoiab tasakaalu asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud(sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üks kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. 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. Kehakontroll tantsides(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

Keahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

8) arvestab tegevustes kaaslast;

Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestanud kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

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

10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

Kehaliste võimete(koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

2) nimetab kehalisi võimeid;

Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Võimete nimetused osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumise, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja.

Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused(lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus).

2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi;

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.

3.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne:

1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutimõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist(liikumise kaasnemine soojatunne, hingeldamine).

Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.

2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele(olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel(tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav).

Teema olulisus: Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.

Metoodilised soovitused: kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste.

Liikumine ja kultuur

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa:

1) loob midagi liikumisega seotult;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

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.

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

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) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

6) riietub liikumiseks sobilikult;

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.

7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;

Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.

8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

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.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.

Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna* ning üldpädevuste saavutamise:**

Kultuuri- ja väärtuspädevusega – 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.

Kunstipädevus - loominguline liikumine muusika saatel

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes(sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;

Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- või jalgrattal. Harjutused suuskadel(murdmaa).

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää 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 kehaosadega; 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 põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;

Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud(sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. 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 paaristantsus).

8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

10) arvestab tegevustes kaaslasti;

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

11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

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

12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas;

edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil(liikumisvahend ratas, suusk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud ka läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalne- ja enesemääratluspädevus.

Metoodilised soovitused: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

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.

2) nimetab kehalisi võimeid;

Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks 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. Kolmanda klassi lõpuks peaks

olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineerimine.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

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

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks **meelerahuharjutusteks** on peamiselt keskendumise, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja.

Õpetaja juhendamisel erinevad **kehatunnetusharjutused** (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus).

2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi;

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.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

2.1.3. Liikumisõpetuse õpitulemused II kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

II kooliastme lõpuks õpilane:

1) kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades erinevates keskkondades;

rütmi ja muusika saatel; tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja

rühmaga;

2) teab edasiliikumisoskuseid liikumisharrastuses ja spordialades;

3) oskab liikuda vahendil edasiliikumisviisina;

4) oskab liikuda linna- ja loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;

5) oskab käsitseda vahendit liikumiskombinatsioonides ja -mängudes, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;

6) analüüsib enda koostööd lihtsustatud sportmängudes;

7) oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

8) teab kehahoiu ja -asendite põhimõtteid ja terminoloogiat;

9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

10) analüüsib enda liikumisoskuseid.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

II kooliastme lõpuks õpilane:

1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;

2) arendab juhendamisel individuaalseid kehalisi võimeid mõõtmistulemustele tuginedes;

3) oskab seada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja tegutseb eesmärkide täitmise nimel;

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid isikliku tervise seisukohalt;

5) oskab seostada harjutuste ja tegevuste iseloomu kehaliste võimetega.

KEHALINE AKTIIVSUS

II kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

1) teab, kuidas ja millises mahus planeerida kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

3) oskab mõõta enda pulssi ja anda subjektiivset hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;

4) oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi vahendeid ja liikumispäevikut lühiajalisel perioodil

enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;

5) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab selle olulisust;

6) teab esmaabi andmise esimesi etappe.

LIIKUMINE JA KULTUUR

II kooliastme lõpuks õpilane:

1) oskab arutleda kogemuse põhjal, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel

osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;

3) oskab nimetada rahvusvahelisi sportlasi ja liikumisüritusi;

4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;

5) oskab liikuda looduses vastutustundlikult;

6) oskab seostada liikumist ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab sooritada õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.

Õpitulemused ja õppesisu

4.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega(nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Info otsimine maailmas(ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) avastab looduses liikumise võimalusi;

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, pargid, terviserajad.

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid(GPS). Reisirajooni kavandamine. Käitumine eeskirja korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine jalakäija ja/või jalgratturina.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.

10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Lühimatkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses(nt hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppesaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grüpi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi- ja hokikepiga spordialadele. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine.** Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kiiruse harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

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 kehafoori harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehafoori harjutused paigal ja liikudes.

6) rakendab oskusi kehafoori ja -asendite hoidmiseks;

Kehafoori ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehafoori põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

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" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades(kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega(nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga(jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega(maratonijooks, 100m jooks jne).

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab teadlikult kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.

3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi:

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahutused.

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

5.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Info otsimine maailmas(ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) avastab looduses liikumise võimalusi;

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, pargid, terviserajad.

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid(GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine jalakäija ja/või jalgratturina.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.

10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuks sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grüpi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduõskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal õskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste õskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-ja hokikepiga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisustunde harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

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 kehaõhu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes.

6) rakendab oskusi kehaõhu ja -asendite hoidmiseks;

Kehaõhu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehaõhu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskme, keskendumisega.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

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).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega(nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga(jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega(maratonijooks, 100m jooks jne).

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab teadlikult kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1)seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset)vastupidavust.

2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.

3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi:

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused.

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

6.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

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.

3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Info otsimine maailmas(ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) avastab looduses liikumise võimalusi;

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid(GPS). Reisirute kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpetsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüpeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-ja hokikepiga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

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" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades(kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega(nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga(jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega(maratonijooks, 100m jooks jne).

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane sooritab teadlikult kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi:

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.

3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi:

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused.

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

2.1.4. Liikumisõpetuse õpitulemused III kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

III kooliastme lõpuks õpilane:

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid tervisetreeninguna, spordialades, rütmi ja muusika

saatel, tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga.

2) oskab seostada edasiliikumisoskuseid vaba aja harrastustegevuse või spordialaga;

3) oskab liikuda vahendil harrastustegevuse või treeninguna;

4) oskab liikuda mitmekesisel maastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;

5) oskab käsitseda vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;

6) analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana;

7) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

8) rakendab ohutu asendite ja liikumise põhimõtteid;

9) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest ja arendamise vajadusest;
- 3) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades;
- 4) analüüsib endale püstitatud eesmärgi täitmist.

KEHALINE AKTIIVSUS

III kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja vabal ajal;

- 1) oskab anda hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 4) oskab pidada liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 5) oskab rakendada taastumiseks traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 6) teab, millised vigastused võivad liikumistegevustel juhtuda;
- 7) oskab õnnetuse korral tegutseda.

LIIKUMINE JA KULTUUR

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
- 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 3) mõistab rahvuslike liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;

- 5) oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega;
- 6) arutleb liikumise ja kultuuri seoste ja enda kui kultuurikandja rolli üle.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

Õpitulemused ja õppesisu

7.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

Vabalt valitud vormis(digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

ndiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

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 jne.

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks(riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses(nt mida teha prügiga).

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel(nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine(ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus(näiteks seoses enda liikumisviisi spordiharrastusega).

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi: 1)kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses(nt takistusradadel) ja hüppealades(nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga(3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi- ja hokikepiga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

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(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

Ohutus asendites ja liikumisel.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumisteguvust, 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).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusalased oskused.

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

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

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost:

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.

Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Enda päevase(sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega(nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

8.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

Vabalt valitud vormis(digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

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 jne.

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks(riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses(nt mida teha prügiga).

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel(nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine(ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus(näiteks seoses enda liikumisvõi spordiharrastusega).

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi:

1)kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses(nt takistusradadel) ja hüppealades(nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväe treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

2) liigub edasi vahendil muutuvast keskkonnast ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi- ja hokikepiga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumistunnetuse harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaasendite 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. Kehakontrolli tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

6) seostab teadmisi ning oskusi kehaasendite ja -asendite hoidmiseks;

Ohutus asendites ja liikumisel.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

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" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades(kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusalased oskused.

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

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

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost:

1)teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud

näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Enda päevase(sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega(nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles

harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

9.klass

Kehaline aktiivsus

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

1)hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

Vabalt valitud vormis(digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.

Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs(liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.

Liikumine ja kultuur

Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

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 jne.

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks(riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses(nt mida teha prügiga).

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel(nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine(ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus(näiteks seoses enda liikumisviisi spordiharrastusega).

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.

Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

Liikumisoskused

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja – kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi:

1)kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses(nt takistusradadel) ja hüppealades(nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga(nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi- ja hokikepiga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 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(asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

Ohutus asendites ja liikumisel.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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.

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" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades(kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

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

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost:

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärges, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Enda päevase(sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne)vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega(nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

