

# Liikumisõpetuse kooli ainekava 1.-9. klass

1. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
2. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
3. klass 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi
4. klass 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi
5. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
6. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
7. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
8. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi
9. klass 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi

## Kehaline aktiivsus

### Õpitulemus

### Tegevuste näited

On regulaarselt kehaliselt aktiivne

1. Tunnis
2. Vabal ajal
3. Erinevates keskkondades

Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust

1. Treening-/liikumispäevik
2. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine

Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine

1. Erineva intensiivsusega liikumine
2. Individuaalne koormus
3. Trauma ja/või haiguse järgne taastumine.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust ja regulaarsest kehalisest aktiivsusest ja soovib olla kehaliselt aktiivne iga päev.

Kehaline aktiivsus on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liikumine, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme. Näiteks jalgrattaga sõitmine, aia- ja kodutööde tegemine, ronimine, kõndimine, jooksmine, liikumisega seotud mängude mängimine, tantsimine, sportimine jm. Laste ja noorte suunamisel kehalise aktiivsuse juurde on oluline teada, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama, sh koguma aktiivsust erinevate liikumistegevuste kaudu. Teadmine, et lisa aktiivsus toob täiendavat

kasu tervisele ja arengule. Õppeprotsessi jooksul on õpilastel võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet kõigile kaasosalistele (õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale)

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile ja vajadusel tegevusi kohandatakse.

| Õpitulemused:  | Õppesisu:   |
|--|---|
| <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> | <p><b>1. klass:</b> anda teadmised läbi mängu, et milliste tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaks olema päevas aktiivsed vähemalt 1 tunni nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p><b>2. klass:</b> Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 1 tunni nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.</p> <p><b>3. klass:</b> Tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Oskab tuua mängulisi näiteid. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.</p> |
| <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p>                 | <p><b>1. klass:</b> oskab märgata südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumisteedevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumisteedevust.</p> <p><b>2. klass:</b> oskab märgata südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumisteedevusele. Kirjeldab seda.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p><b>3. klass:</b> Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Kirjeldab seda.<br/>Oskab analüüsida enesetunde ning südamelöögisageduse muutumist enne ja pärast liikumistegevust.</p>  |
| <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> | <p><b>1. klass:</b> oskus südamelöögisageduse viimisest tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, teadmine, et madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust on olulised. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel.</p> <p><b>2. klass:</b> oskus ja teadmised südamelöögisageduse viimisest tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, et madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust on olulised. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel ja läbiviimine kaaslastega.</p> <p><b>3. klass:</b> Oskus ja teadmised südamelöögisageduse viimisest tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, teadmine, et madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust on olulised taastumisel. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel, oskus neid ise välja mõelda ja kaaslastega koos läbi mängida.</p> |
| <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>  | <p><b>1. klass:</b> Märkab abi vajamist, tunneb ära ohtliku olukorra, teab kelle poole pöörduda abi kutsumisel, omab teadmisi kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 (oskab kuulata antud juhtnööre) ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p><b>2. klass:</b> Märkab abi vajamist, tunneb ära ohtliku olukorra, teab kelle poole pöörduda abi kutsumisel, omab teadmisi kuidas kutsuda abi. On toeks abivajale. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p><b>3. klass:</b> Märkab abi vajamist, tunneb ära ohtliku olukorra, teab kelle poole pöörduda abi kutsumisel, omab teadmisi kuidas kutsuda abi. On toeks abivajale. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>   |

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

**Praktilised tööd:** Subjektive hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

**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:**

Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste.

**Lõiming:**

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamise; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

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

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

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

**Õppevara:**

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/>;

3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>

4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>

5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud:  
[https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-games=117](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117)

6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## II kooliaste

| Õpitulemused:   | Õppesisu:  |
|---|--|
| 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; | <p><b>4. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus ( 60 minutit ) oleks soovituslikul tasemel. Analüüsib seda koos õpetajaga</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida oma päeva nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Analüüsib seda koos klassikaaslastega.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpilane teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida oma päeva nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Analüüsib seda koos klassikaaslastega ja/või vanemate.</p> |
| 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;             | <p><b>4. klass:</b> Õpilane oskab planeerib oma päeva selliseid perioode, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane oskab planeeria enesetundest sel ajal.b lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>6. klass:</b> Õpilane oskab planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku. Arutelu päeva jooksul tehtud tegevustest, nende intensiivsuse astmest.</p>  |
| <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p>  | <p><b>4. klass:</b> oskab ja omab teadmisi ise mõõta südamelöögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p><b>5. klass:</b> oskab mõõta südamelöögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p><b>6. klass:</b> oskab mõõta südamelöögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Analüüsib seda.</p>   |
| <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> | <p><b>4. klass:</b> Teab tehnoloogilisi vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab ja oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore. Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab ja oskab kasutada tehnoloogilised vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore. Analüüsib enda andmeid. Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p>   |
| <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p>                 | <p><b>4. klass.</b> Teab soojendusharjutusi. Omab teadmisi organismi taastumisest peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Teab ka organismi taastumisest peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab soojendusharjutusi. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab üldarendavate võimlemiharjutute kasutamist erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Organismi</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>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 – teab piisava une vajalikkusest.</p>   |
| <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>   | <p><b>4. klass:</b> Teab lihtsamaid põrutusi, nihestusi, luu- ja liigesevigastusi, oskab käituda haavadega jne, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab põrutusi, nihestusi, luu- ja liigesevigastusi, oskab käituda haavadega jne, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab põrutusi, nihestusi, luu- ja liigesevigastusi, oskab käituda haavadega jne, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ( kuulab ja järgib ette antud juhiseid) ja millist infot edastada telefoni teel. On toeks abivajale, kuni abi saabumiseni.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p>  |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (nt, liikumispäevik).</p>  |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.</p> |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Metoodilised soovitud:</b></p>   | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.</p> |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</li> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul>  |  |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>  |  |
| <p><b>Õppevara:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kehaline aktiivsus: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/</a></li> <li>2) Kehalise aktiivsuse materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&amp;mf_material-level=14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&amp;mf_material-level=14</a></li> <li>3) Südamelöögisageduse määramine: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/">https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/</a></li> <li>4) Spordivigastuste materjalid: <a href="https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/">https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/</a></li> <li>5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/</a></li> <li>6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></li> </ol> |  |



### III kooliaste

| Õpitulemused:   | Õppesisu:  |
|---|--|
| 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;   | <p><b>7. klass:</b> Saab teadmised enda liikumisharjumuste kaardistamisest ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p><b>8. klass:</b> Õpilane oskab kasutada teadmisi enda liikumisharjumuste kaardistamiseks ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab kasutada teadmisi enda liikumisharjumuste kaardistamiseks ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>   |
| 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;  | <p><b>7. klass:</b> Saab teadmised liikumispäeviku koostamiseks vabalt valitud vormis (päevik vm) igapäevase liikumise fikseerimiseks.</p> <p><b>8. klass:</b> Omab teadmisi liikumispäeviku koostamisest vabalt valitud vormis (päevik vm), peab seda , fikseerib igapäevase liikumise teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus.</p> <p><b>9. klass:</b> Peab liikumispäevikut, koostab selle vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm), fikseerib igapäevase liikumise teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>   |
| 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; | <p><b>7. klass:</b> Saab oskuse määrata individuaalse sobiliku koormuse, teab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Omab teadmisi tervistavast ja treenivast liikumisest.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab määrata individuaalse sobiliku koormuse, teab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Omab teadmisi tervistavast ja treenivast liikumisest.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab määrata omale individuaalse sobiliku koormuse, teab ja selgitab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Omab teadmisi tervistavast ja treenivast liikumisest. Toob näiteid.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> | <p><b>7. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust. Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal. Hindab enda kehalist aktiivsust. Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p>   |
| <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p>   | <p><b>7. klass:</b> saab teadmised soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust).</p> <p><b>8. klass:</b> Teab soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust).Mõistab nende olulisust.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust).Mõistab nende olulisust.</p> |
| <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p>                            | <p><b>7. klass:</b> oskab rakendada sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral.Teab taastumist toetavad harjutusi.</p> <p><b>8. klass:</b> oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormus tegevust ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral.Teab taastumist toetavad harjutusi.</p> <p><b>9. klass:</b> oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormust tegevustes ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Oskab olla vajadusel nõuga toeks kuna teab taastumist toetavad harjutusi.</p>  |
| <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>                              | <p><b>7. klass:</b> Oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda lihtsamat esmaabi.</p> <p><b>8. klass:</b> Liikumisvigastuste korral oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda lihtsamat esmaabi.</p> <p><b>9. klass:</b> Liikumisvigastuste korral oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel. Oskab pakkuda esmaabi.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>  |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.</p>   |   |
| <p><b>Metoodilised soovitus:</b></p>  | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.</p>  |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</li> <li>• Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</li> </ul> |   |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>   |   |

### Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehaline aktiivsus materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=15,14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14)
- 3) Esmaabi: <https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi>
- 4) Laste Borgi skaala: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluuus-laste-borgi-skaala/>
- 5) Taastumist toetavad harjutused:  
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OljkxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm>)
- 6) Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## Liikumine ja kultuur

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

- oskab liikuda looduses,
- riietub vastavalt ilmale,
- oskab liikuda maastikul, määrates asukohta ja suunda,
- omab vabatahtliku tegevuse kogemust,
- mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid,
- teab Eesti ja maailma liikumistraditsioone ja -üritusi,
- teab Eesti ja maailma kultuuri- ja sporditegelasi.

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

### I kooliaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:   |
|--|---|
| 1) loob midagi liikumisega seotult;  | <p><b>1. klass:</b> erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine.</p> <p><b>2. klass:</b> erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele.</p> <p><b>3. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega.</p>   |
| 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; | <p><b>1. klass:</b> liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; mängud põlvest põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.</p> <p><b>2. klass:</b> toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p> <p><b>3. klass:</b> osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> |
| 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;   | <p><b>1. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm);</p> <p><b>2. klass:</b> liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p><b>3. klass:</b> kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.</p>   |
| 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;   | <p><b>1. klass:</b> teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p> <p><b>2. klass:</b> otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt.</p> <p><b>3. klass:</b> õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>   |
| <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>           | <p><b>1. klass:</b> pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.</p> <p><b>2. klass:</b> pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.</p> <p><b>3. klass:</b> ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.</p> |
| <p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p>                                 | <p><b>1. klass:</b> esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.</p> <p><b>2. klass:</b> sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.</p> <p><b>3. klass:</b> riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule)</p>  |
| <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>           | <p><b>1. klass:</b> kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.</p> <p><b>2. klass:</b> liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel.</p> <p><b>3. klass:</b> erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>   |
| <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p> | <p><b>1. klass:</b> liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> <p><b>2. klass:</b> liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.</p> <p><b>3. klass:</b> liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.  |
| 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;  | <p><b>1. klass:</b> erinevad tantsulise liikumisega seotud tantsumängud.</p> <p><b>2. klass:</b> erinevad tantsud ja tantsumängud; eri kultuuride tantsuliste liikumiste tutvustamine.</p> <p><b>3. klass:</b> erinevad tantsud; erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine; eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> |
| 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.   | <p><b>1. klass:</b> erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.</p> <p><b>2. klass:</b> tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p><b>3. klass:</b> tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.</p>   |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;  |  |
| <b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.                   |  |
| <b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. |  |
| <b>Metoodilised soovitused:</b>   | Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.  |

**Lõiming:** 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.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### Õppevara:

1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.ee>

2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

3) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13)

4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ausamang/>

5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## II kooliaste

| Õpitulemused   | Õppesisu  |
|--|---|
| 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; | <b>4. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.<br><b>5. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.<br><b>6. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. |



|   |   |
|---|---|
| <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> | <p><b>4. klass:</b> arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.</p> <p><b>5. klass:</b> 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;</p> <p><b>6. klass:</b> 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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> |
| <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p>   | <p><b>4. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.</p> <p><b>5. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p><b>6. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; Eesti Olümpiaakadeemia</p>  |
| <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>  | <p><b>4. klass:</b> Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p><b>5. klass:</b> Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p><b>6. klass:</b> 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.</p>   |
| <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>   | <p><b>4. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>5. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p><b>6. klass:</b> hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p>   |
| 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; | <p><b>4. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>5. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>6. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.</p>  |
| 7) avastab looduses liikumise võimalusi;                                     | <p><b>4. klass:</b> erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.</p> <p><b>5. klass:</b> looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p><b>6. klass:</b> looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>                                   |
| 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;      | <p><b>4. klass:</b> koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p><b>5. klass:</b> reisirajate kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p><b>6. klass:</b> asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisirajate kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.  |
| 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;   | <p><b>4. klass:</b> erinevad tantsud ja tantsumängud;</p> <p><b>5. klass:</b> erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine;</p> <p><b>6. klass:</b> erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; vaatamine ja arutlemine.</p>   |
| 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;   | <p><b>4. klass:</b> erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.</p> <p><b>5. klass:</b> erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.</p> <p><b>6. klass:</b> kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p>  |
| 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.  | <p><b>4. klass:</b> tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.</p> <p><b>5. klass:</b> tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> <p><b>6. klass:</b> tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.              |  |
| <b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk. |  |
| <b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.                        |  |
| <b>Metoodilised soovitus:</b>  | Õpetaja kaasab õpilasi teemakohasesse arutellu ning suunab õpilasi ise enda poolt kogetud analüüsima   |

**Lõiming:** 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.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

### III kooliaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:  |
|--|--|
| <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p>   | <p><b>7. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p><b>8. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja protsessi kajastamine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p><b>9. klass:</b> erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> |
| <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> | <p><b>7. klass:</b> õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p><b>8. klass:</b> õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tegevused ja nõrkused.</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>9. klass:</b> õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.</p>  |
| <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>   | <p><b>7. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p><b>8. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p><b>9. klass:</b> ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>  |
| <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> | <p><b>7. klass:</b> info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p><b>8. klass:</b> info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga; erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p><b>9. klass:</b> erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne; kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> | <p><b>7. klass:</b> teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p><b>8. klass:</b> teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p><b>9. klass:</b> teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>  |
| <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>      | <p><b>7. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>8. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>9. klass:</b> riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>  |
| <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>                                      | <p><b>7. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>8. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>9. klass:</b> tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p>  | <p><b>7. klass:</b> orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;</p> <p><b>8. klass:</b> seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee; raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel); tehnoloogilised vahendid.</p> <p><b>9. klass:</b> raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades; tehnoloogilised vahendid.</p> |
| <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>  | <p><b>7. klass:</b> erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine;</p> <p><b>8. klass:</b> erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus; erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p><b>9. klass:</b> tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p>  |
| <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>  | <p><b>7. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>8. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>9. klass:</b> õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p> |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>  |   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.</p>   |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p>   | <p>Õpetaja suunab õpilasi ise arutelu antud valdkonna teemadel alustama ning enda tegevusi ja kogetut analüüsima.</p> |
| <p><b>Lõiming:</b> 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.</p>   |   |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>  |   |
| <p><b>Õppevara:</b></p> <p>1) Liikumine ja kultuur <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</a></p> <p>2) Liikumine ja kultuur materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=15,14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=15,14</a></p> <p>3) Ausa mängu põhimõtte: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/</a></p> <p>4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></p> |   |

## Liikumisoskus

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



Õppeprotsess on paindlik, kuna annab koolidele võimaluse valida erinevaid liikumistegevusi oskuste õpetamiseks eeldusel, et tegeletakse kõikide ainekavas toodud liikumisoskuste arendamisega.

Liikumisoskuste õpetamist seostatakse igapäevase liikumisega. Oluline, et õpilane mõistab, et mitmekülgsed liikumisoskused annavad talle palju võimalusi erinevateks liikumistegevusteks ja sportimisteks, nii õues, toas, vahetunnis, sõpradega koos tegutsedes, igapäevases liikumises, igas vanuses, trennis ja vaba aja tegevustes.

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

#### **Liikumisoskused:**

Vahendil liikumisoskused

Vahendi käsitsemisoskused

Kehakontrollioskused asendites ja liikumistel

Edasiliikumisoskused

#### **I kooliaste**

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <b>Õpitulemused:</b> | <b>Õppesisu:</b> |
|----------------------|------------------|

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

**1. klass:** Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.

**Kasutab kõnni- ja jooksuoskust.** Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik looduskeskkonnas.

**Kasutab hüppeoskust.** Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.

**Kasutab ronimisoskust.** Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Oskab ohutusega arvestada ja mõistab enda suutlikkust.

**Edasiliikumisoskus ajas, rütmis.** Teab keha liikumist ajas ja erinevates rütmides. Mõistab keha liikumist ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. oskab liikuda koostöös teistega.

**Edasiliikumisoskus.** Omab oskust etteantud rütmi järgi liikuda ja ise rütmi tekitada.

**Edasiliikumisoskused** Oskab liikuda koos paarilisega ja/või rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

**2. klass:** Oskuste arendamisel arvestatakse õpilase individuaalsust.

**Kasutab õnni- ja jooksuoskust.** Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik looduskeskkonnas.

**Kasutab hüppeoskust.** Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.

**Kasutab ronimisoskust.** Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Oskab ohutusega arvestada ja mõistab enda suutlikkust.

**Edasiliikumisoskus ajas, rütmis,** Teab keha liikumist ajas ja erinevates rütmides. Mõistab keha liikumist ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. oskab liikuda koostöös teistega.

**Edasiliikumisoskus.** Omab oskust etteantud rütmi järgi liikuda ja ise rütmi tekitada.

**Edasiliikumisoskused** Oskab liikuda koos paarilisega ja/või rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

**3. klass:** Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.

**Kasutab kõnni- ja jooksuoskust.** Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki looduskeskkonnas.

**Kasutab hüppeoskust.** Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.

**Kasutab ronimisoskust.** Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Oskab ohutusega arvestada ja mõistab enda suutlikkust.

**Edasiliikumisoskus ajas ja rütmis.** Teab keha liikumist ajas ja erinevates rütmides. Mõistab keha liikumist ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. oskab liikuda koostöös teistega.

**Edasiliikumisoskus.** Omab oskust etteantud rütmijärgi liikuda ja ise rütmi tekitada.

**Edasiliikumisoskused** Oskab liikuda koos paarilisega ja/või rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

|  |  |
|--|--|
| <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>    | <p><b>1. klass:</b> Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine).</p> <p><b>2. klass:</b> Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid.</p> <p><b>3. klass:</b> Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel (murdmaa). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt suplaud). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine.</p>  |
| <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> | <p><b>1. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku, omab teadmisi suuskade hoidmisasenditest. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus. Teab, et suuskade libisemiseks on vaja põhjasid hooldada.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku, omab teadmisi suuskade hoidmisasenditest. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus, keti õlitamine. Teab, et suuskade libisemiseks klassikalise sõidustiili puhul on vaja põhjasid hooldada.</p> <p><b>3. klass:</b> Teab kuidas hoida kelku, omab teadmisi suuskade hoidmisasenditest. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus, keti õlitamine. Teab, et suuskade libisemiseks klassikalise sõidustiili puhul on vaja põhjasid hooldada. Omab ettekujutust klassika suuskade pidamisala määramisest.</p> |

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

### **1. klass:**

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

**Omab pörgatamisoskust.** Pörgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, pörgatamine parema ja vasaku käega, pörgatamine ja püüdmine, pörgatamine säilitades asukohta, pörgatamine liikumisel.

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

**Omab palli löömisoskust jalaga.** Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

**Omab palli löömisoskust vahendiga (reketiga, hokikepiga)** Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

**Käsitseb vahendeid mille abil saab teisi oskusteid arendada.** Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

### **2. klass:**

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

**Omab ja arendab põrgatamisoskust.** Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

**Omab ja arendab palli löömisoskust käega.** Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

**Omab ja arendab palli löömisoskust jalaga.** Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

**Omab ja arendab palli löömisoskust vahendiga (reketiga, hokikepiga)** Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

**Käsitseb vahendeid mille abil saab teisi oskusteid arendada.** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

### **3. klass:**

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

#### **Arendab ja täiustab põrgatamisoskust.**

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

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

**Arendab palli löömisoskust jalaga.** Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Arendab ja täiustab palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Käsitseb vahendeid mille abil saab teisi oskusteid arendada.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>   |
| <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> | <p><b>1. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni (oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda) jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> <p><b>2. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni (oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda) jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> <p><b>3. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni (oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda) jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> |
| <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>                      | <p><b>1. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse (hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi) nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> <p><b>2. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse (hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi) nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3. klassi lõpuks.</p> <p><b>3. klass:</b> Meie kool korraldab ujumise algõpetuse (hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi) nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>   |

7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

**1. klass:**

**Hoiab tasakaalu asendites.** Viime läbi tasakaaluasendeid erinevate kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud nii üksi kui ka koostöös kaaslastega. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

**Hoiab tasakaalu liikumisel.** Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb lihtsamaid pöörlemisi ja erinevaid veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes.

**Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.

**2. klass:**

**Hoiab tasakaalu asendites.** Viime läbi tasakaaluasendeid erinevate kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud nii üksi kui ka koostöös kaaslastega. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hoiab neid.

**Hoiab tasakaalu liikumisel.** Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb lihtsamaid pöörlemisi ja erinevaid veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes.

**Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine ja sooritamine.

**3. klass:**

**Hoiab tasakaalu asendites.** Viime läbi tasakaaluasendeid erinevate kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hoiab neid.

**Hoiab tasakaalu liikumisel.** Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb erinevaid pöörlemisi ja veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes

**Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste



|   |   |
|---|---|
|   | <p>kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.</p>  |
| <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> | <p><b>1. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p> <p><b>2. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p> <p><b>3. klass:</b> Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.</p> |

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

### **1. klass:**

**Tervis ja ohutus.** Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: 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.

**Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada..** Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

**Teab vahendil liikumisel** turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmised liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes.

**Vahendi käsitsemisoskustes.** Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisoskust.

### **2. klass:**

**Tervis ja ohutus.** Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: 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.

**Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada..** Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

**Teab vahendil liikumisel** turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmised liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisioskust.</p> <p><b>3. klass:</b></p> <p><b>Tervis ja ohutus.</b> Toetame ja anname teadmised järgmiste õpitulemuste saavutamiseks: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Oskab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtetega arvestada..</b> Saab teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Teab vahendil liikumisel</b> turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisioskust.</p> |
| <p>10) arvestab tegevustes kaaslast;</p> | <p><b>1. klass:</b> Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslasega.</p> <p><b>2. klass:</b> Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>3. klass:</b> Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>   |
| <p>11) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p>   | <p><b>1. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta õpetaja etteantud kirjelduse alusel.</p> <p><b>2. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p> <p><b>3. klass:</b> annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta õpetaja etteantud kirjelduse alusel.</p> |
| <p>12) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta</p>  | <p><b>1. klass:</b> Nimetab liikumisostkuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.</p> <p><b>2. klass:</b> Nimetab liikumisostkuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.</p> <p><b>3. klass:</b> Nimetab liikumisostkuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.</p>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisostkus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>   |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>  |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b></p> <p>Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisostkused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisostkustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisostkused:</p> <p>1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisostkus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisostkus.</p> <p>2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.</p> <p>3) Oskus käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit kae, jala ja vahendiga.</p> |  |

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 kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Motivatsiooni toetamine õpetaja poolt, koostöö, aktiivsuse tõstmine.

**Lõiming**

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara
- Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo
- Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel
- Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine
- Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

**Õppevara:**

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjale: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13)

3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## II Kooliaste

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

|   |  |
|---|--|
|   | <p>koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p><b>6. klass:</b></p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur,) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskuste läbiviimine koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> |
| <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p>          | <p><b>4. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine.</p> <p><b>5. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine.</p> <p><b>6. klass:</b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine.</p>   |
| <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> | <p><b>4. klass:</b> Saab teadmised seadmaks jalgratta sadulat õigele kõrgusele ning oskab kontrollida rehvide õhuga täituvust ning keti olukorda.</p> <p><b>5. klass:</b> Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p> <p><b>6. klass:</b> Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>  |

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

#### **4. klass:**

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

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

**Palli löömisoskuse arendamine vahendiga.** Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

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

#### **5. klass:**

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

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

**Palli löömisoskuse arendamine vahendiga.** Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

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

#### **6. klass:**

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



|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Palli löömisoskuse arendamine käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskuse arendamine vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõnnetuse harjutused vahendite abil.</p>   |
| <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> | <p><b>4. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemisi. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Teab oskussõnu.</p> <p>Loob asendite ja liikumiste kombinatsioonie. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p><b>5. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemisi. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Teab oskussõnu.</p> <p>Loob asendite ja liikumiste kombinatsioonie. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p><b>6. klass:</b> Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ülekandmine. Teab asendite nimetusi. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemisi. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Teab oskussõnu.</p> <p>Loob asendite ja liikumiste kombinatsioonie. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>   |
| <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> | <p><b>4. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p><b>5. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Teab juurdeviivad harjutusi, kehahoiu põhimõtteid. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p><b>6. klass:</b> Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Teab juurdeviivad harjutusi, kehahoiu põhimõtteid. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> |

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

#### 4. klass:

**Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine;** Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

**Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.** Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

**Rakendab vahendil liikumisel** turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes.

**Vahendi käsitlemisoskustes.** Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.

#### 5. klass:

**Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine;** Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

**Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.** Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

**Rakendab vahendil liikumisel** turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust,

|   |  |
|---|--|
|   | <p>analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.</p> <p><b>6. klass:</b></p> <p><b>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine;</b> Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p><b>Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.</b> Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades. Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Rakendab vahendil liikumisel</b> turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid.</p> |
| <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> | <p><b>4. klass:</b> Õpetaja etteantud küsimuste kaudu analüüsib õpilane, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpetaja etteantud küsimuste kaudu analüüsib õpilane, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>6. klass:</b> Õpetaja etteantud küsimuste kaudu analüüsib õpilane, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>   |
| <p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>  | <p><b>4. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; õpetaja etteantud juhendi ja/või ankeedi alusel toetudes. Selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; õpetaja etteantud juhendi ja/või ankeedi alusel toetudes. Selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; õpetaja etteantud juhendi ja/või ankeedi alusel toetudes. Selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> |
| <p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>  | <p><b>4. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, jne).</p> <p><b>5. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne).</p> <p><b>6. klass:</b> Teab ja nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> 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.</p> |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>   |  |

**Teema olulisus:** Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisõpetus ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisõpetust mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu liikumisõpetuse arendamiseks.

**Metoodilised soovitus:**

Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.

**Lõiming**

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine
- Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõpetused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.
- Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
- Muusika - loovliikumine

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

**Õppevara:**

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)

3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

### III koolaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:  |
|--|--|
| <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p>   | <p><b>7. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi, vastab õpetaja poolt ette antud küsimustele.</p> <p><b>8. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi, vastab õpetaja poolt ette antud küsimustele. Annab tagasisidet.</p> <p><b>9. klass:</b> Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, kajastab protsessi, vastab õpetaja poolt ette antud küsimustele. Annab tagasisidet.</p>   |
| <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> | <p><b>7. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p><b>8. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. Analüüsib: milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p> <p><b>9. klass:</b> Kirjeldab liikumisüritust millel on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. Analüüsib: milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p> |
| <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>  | <p><b>7. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.</p> <p><b>8. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Osaleb ühistegevustel, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>9. klass:</b> Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Teab neid: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Osaleb ühistegevustel, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>   |
| <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> | <p><b>7. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p><b>8. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Oskab kasutada erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Arutleb teemadel : ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> |
| <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>  | <p><b>7. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid.</p> <p><b>8. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid, analüüsib.</p> <p><b>9. klass:</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Isiklik hügieen. Järgib neid, analüüsib.</p>   |
| <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades</p>  | <p><b>7. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Järgib seda.</p>  |



|   |  |
|---|--|
| <p>keskkonda ja tegevuse eripära;</p>   | <p><b>8. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab riietuda vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Järgib seda.</p>   |
| <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>   | <p><b>7. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga). Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab tempot valida vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; Omab teadmisi käitumisest looduses (nt mida teha prügiga). Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p>   |
| <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> | <p><b>7. klass:</b> Läbib ette antud rada erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.</p> <p><b>8. klass:</b> Läbib ette antud rada erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi. Õpilane oskab kaardistada liiklusohhtlikud kohad ja ohud.</p> <p><b>9. klass:</b> Läbib ette antud rada erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi. Õpilane oskab kaardistada liiklusohhtlikud kohad ja ohud.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>  | <p><b>7. klass:</b> Mõstab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.</p> <p><b>8. klass:</b> Mõstab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina. Omaloomingulise tantsu loomine. Arutlemine.</p> <p><b>9. klass:</b> Mõstab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina. Omaloomingulise tantsu loomine. Arutlemine.</p>  |
| <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>  | <p><b>7. klass:</b> Oskab õpetaja juhendamisel organiseerida kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>8. klass:</b> Organiseerib õpetaja juhendamisel kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p><b>9. klass:</b> Organiseerib kaasõpilasi lihtsatesse liikumisega seotud tegevustesse (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>   |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele.</p>  |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.</p> |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p>   | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>  |

**Lõiming:**

- Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
- Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
- Muusika - muusikaline liikumine, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

**Õppevara:**

1) Liikumine ja kultuur <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=15,14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14)

3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

# Tervis ja kehalised võimed

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

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

Lisaks kehalistele võimetele mõjutab tervist ka kehakoostis, st kui palju on inimese kehas rasvu ja rasvavaba massi, mis on tihedalt seotud liikumise ja toitumise tasakaaluga.

## Õpitulemus

Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele

Tervis ja kehalised võimed

Oskus arendada kehalisi võimeid

Oskus mõõta kehalisi võimeid

Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu

## I kooliaste

| Õpitulemused:  | Õppesisu:  |
|--|--|
| 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; | <p><b>1. klass:</b> Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Annab selle põhjal tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>2. klass:</b> Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Annab selle põhjal tagasisidet enda</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>kehalistele võimetele. Kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>3. klass:</b> Osaleb erinevates tegevustes mille kaudu õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Annab selle põhjal tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>   |
| <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p>                          | <p><b>1. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid, võtame need teadlikult õppeprotsessi, et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused, tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks kasutame ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.</p> <p><b>2. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid, planeerime need teadlikult õppeprotsessi, et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused, tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmiste seostamine. Selleks kasutame ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.</p> <p><b>3. klass:</b> Planeerime ja kasutame erinevaid õpetamismeetodeid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Omab esmast arusaama, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineatsioon. Nimetab kehalisi võimeid.</p> |
| <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> | <p><b>1. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest ja tulemuse seostamisest tervisega.</p> <p><b>2. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest ja tulemuse seostamisest tervisega. Oskab neid mõõta.</p> <p><b>3. klass:</b> Õpetaja juhendamisel saab teadmised tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisest ja tulemuse seostamisest tervisega. Mõõdab neid.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>  | <p><b>1. klass:</b> Saad teadmised, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat, teab ka liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p><b>3. klass:</b> Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat, teab ka liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.</p>   |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p>   |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.</p> |  |
| <p><b>Metoodilised soovitus:</b></p>   | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>  |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <p>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine<br/> Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine<br/> Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted</p>   |  |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>  |  |

### Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## II kooliaste

| Õpitulemused:   | Õppesisu  |
|---|---|
| 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;                             | <p><b>4 .klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p><b>5. klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p><b>6. klass:</b> Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> |
| 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; | <p><b>4. klass:</b> 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.</p> <p><b>5. klass:</b> Oskab mõõta enda mõõtetulemusi, on teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>6. klass:</b> Oskab mõõta enda mõõtetulemusi, on teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkond.</p>   |
| <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p>   | <p><b>4. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p><b>5. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist, fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p><b>6. klass:</b> arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist, fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>   |
| <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>  | <p><b>4. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <p><b>5. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest.</p> <p><b>6. klass:</b> Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs: analüüsib enda kehalisi võimeid lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest.</p> |
| <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>   | <p><b>4. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p><b>5. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Teab selle tähtsust.</p> <p><b>6. klass:</b> Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Teab selle tähtsust.</p>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p> |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs</p>   |  |



**Teema olulisus:** Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

**Metoodilised soovitud:**

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

**Lõiming**

- Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.
- Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine
- Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus.

**Hindamine:** Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

**Õppevara:**

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)

3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**III kooliaste**

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

|   |  |
|---|--|
| <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p>  | <p><b>7. klass:</b> On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest.. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p><b>8. klass:</b> Omab kogemust kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p><b>9. klass:</b> Omab kogemust kehaliste võimete korrapärasest arendamisest</p> |
| <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>  | <p><b>7. klass:</b> Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega, toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p><b>8. klass:</b> Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega, toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Analüüsib.</p> <p><b>9. klass:</b> Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p>                |
| <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>  | <p><b>7. klass:</b> Oskab analüüsida enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu, sh toiduga saadava energia analüüsi.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab analüüsida enda päevase energiakulu, sh toiduga saadava energia analüüsi.</p> <p><b>9. klass:</b> Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p> |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>   |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.</p>                                      |  |
|   | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Metoodilised soovitused:</b>   |  |
| <p><b>Lõiming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</li> <li>• Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeas tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</li> <li>• Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</li> <li>• Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</li> </ul>   |  |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>   |  |
| <p><b>Õppevara:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tervis ja kehalised võimed: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/</a></li> <li>2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&amp;mf_material-level=15,14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&amp;mf_material-level=15,14</a></li> <li>3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <a href="https://www.struktuur.net">https://www.struktuur.net</a></li> <li>4) Fitback keskkond: <a href="https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/">https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/</a></li> <li>5) Toitumine: <a href="https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/">https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/</a></li> <li>6) Liikumise seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></li> </ol> |  |

## Vaimne ja kehaline tasakaal

### Õpitulemus

**Vaimne ja  
kehaline  
tasakaal**

**Oskus sooritada vaimset ja kehalist  
tasakaalu toetavaid tegevusi.**

**Oskus juhtida emotsioone**

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

Eesmärk on, et õpilane õpib neid harjutusi kasutama ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest.

Üheks võimaluseks on selle valdkonna õpitulemusteni jõudmiseks kasutada meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi või lõõgastavaid mängu.

I kooliaste

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; | <p><b>1.klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused). Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus). Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja.</p> <p><b>2. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused. Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p><b>3 .klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused. Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>  | <p><b>1. klass:</b> Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja nende muutus te märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaotleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p> <p><b>2. klass:</b> Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>3. klass:</b> Märkab emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. Sõnastab.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p>  |  |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>   |  |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.</p> |  |
| <p><b>Metoodilised soovitud:</b></p>  | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>   |
| <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</li> </ul>  |  |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>   |  |

## Õppevara

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 3) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 4) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13)
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## II kooliaste

| Õpitulemused:   | Õppesisu:   |
|---|---|
| 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; | <p><b>4. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p><b>5. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p><b>6. klass:</b> Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> |
| 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;    | <p><b>4. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p><b>5. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p><b>6. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>  | <p><b>4. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja toetusel. Toimetulemiseks soodustavad tegevused. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p> <p><b>5. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja toetusel. Toimetulemiseks soodustavad tegevused. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p> <p><b>6. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Toimetulemiseks soodustavad tegevused. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p> |
| <p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p>  |   |
| <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>   |   |
| <p><b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tunni ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.</p> |   |
| <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p>  | <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>  |
| <p><b>Lõiming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni</li> <li>• Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus.</li> </ul>  |   |
| <p><b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>   |   |



**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**III kooliaste**

| <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Õppesisu:</b>   |
|---|--|
| 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; | <p><b>7. klass:</b> Õpilane oskab valida endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p><b>8. klass:</b> Õpilane oskab valida endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p><b>9. klass:</b> Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> | <p><b>7. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p><b>8. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Liikumispäevik.</p> <p><b>9. klass:</b> Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Liikumispäevik.</p> |
| <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p>                                  | <p><b>7. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p><b>8. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p> <p><b>9. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p>  |
| <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>   | <p><b>7. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p><b>8. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p><b>9. klass:</b> Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.   |   |
| <b>Praktilised tööd:</b>   |   |
| <b>Teema olulisus:</b> Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale. |   |
| <b>Metoodilised soovitused:</b>  | Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. |
| <b>Lõiming:</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <a href="https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860</a>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus.</li> </ul>   |   |
| <b>Hindamine:</b> Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“(5), „Hea“(4), „Rahuldav“(3), „Mitterahuldav“(2), „Nõrk“(1)  |   |
| Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.  |   |
| <b>Õppevara:</b>   |   |
| 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</a>  |   |
| 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=13">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=13</a>   |   |
| 3) Emotsioonide juhtimine: <a href="https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860</a>   |   |
| 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a>  |   |