

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND

Ainevaldkonna pädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis

Liikumisõpetuse eesmärk on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised ja kogemused.

- õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid- ja kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- õpilane on regulaarselt kehaline aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuse loojana;
- õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel;

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

Ainevaldkonna kirjeldus

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

Ainekava valdkonnad:

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

- 1) *Edasiliikumisoskused* on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes.
- 2) *Oskus liikuda vahendil* on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) *Oskus käsitseda vahendit* ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga.
- 4) *Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides*. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda

kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

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

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

Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust

tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõiminguist teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

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

Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivastuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii arvestuslikku, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

II kooliaste – arvestuslik hindamine

III kooliaste - numbriline hindamine

*Kooli täpsemad hindamise alused pannakse paika kooli õppekavas ja kodukorras.

60-minutiliste nädalatundide arv klassiti:

	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl
Kehaline kasvatus	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	1
Folkloor	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-

ÕPPESISU JA ÕPITULEMUSED – I KOOLIASTE

Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumissoovi erinevates keskkondades, sh lii kluses. Õpilased saavad mitmekülg sed liikumisoskused ja -kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.

Õpilane:

- 1) On omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

1. LIIKUMISOSKUSED

Õpilane on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja –kogemusi.

1.1 Edasiliikumisoskus - kasutab edasiliikumisoskust eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

1. klass	2. klass	3. klass
Kõnni- ja jooksuoskus		
Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine- ja jooksmine sise- ja välitingimustes; lühimatk looduskeskkonnas.	Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine- ja jooksmine sise- ja välitingimustes; lühimatk looduskeskkonnas.	Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine- ja jooksmine sise- ja välitingimustes; lühimatk looduskeskkonnas.
Hüppeoskus		
Hüppemängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; hüpitsaharjutused	Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüpitsaharjutused	Hüppe- ja jooksu kombinatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüpitsaharjutused
Ronimisoskus		
Ronimine erinevatel vahenditel üle takistuste; erinevatel tasapindadel, vahendite alt; roomamine.	Ronimine erinevatel vahenditel üle takistuste; erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.	Ronimine erinevatel vahenditel üle takistuste; erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.

Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.	Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.	Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas. Koostöö paarilise ja rühmaga		
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis; keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine; liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos ja rütmis.	Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis; keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine; liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos ja rütmis.	Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis; keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine; liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos ja rütmis.
Ujumisoskus. Oskus hinnata enda võimeid vee ja rakendada eakohaseid veeohutuslaseid oskuseid.		
	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus: https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/ . Ujumistunnid Aura veekeskuses. Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 2.klassi lõpuks.	

1.2. Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.

1. klass	2. klass	3. klass
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes		
Harjutused ja mängud kelkudel; harjutused tõuke- ja jalgrattal; harjutused uiskudel; harjutused suuskadel (Limpa suusakool).	Harjutused ja mängud kelkudel; harjutused tõuke- ja jalgrattal; harjutused uiskudel; harjutused suuskadel (Limpa suusakool).	Harjutused ja mängud kelkudel; harjutused tõuke- ja jalgrattal; harjutused uiskudel; harjutused suuskadel (Limpa suusakool); osalemine jalgrattajuhilubade taotlemisel (liiklusõpetus).
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust		
Suuskade hoidmisasendid; suusakepi õige pikkuse valik.	Suuskade hoidmisasendid; suusakepi õige pikkuse valik; teadmine, et suuskade põhjasid on vaja hooldada libisemise parandamiseks.	Suuskade hoidmisasendid; suusakepi õige pikkuse valik; ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.

1.3. Vahendi käsitsemisoskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

1. klass	2. klass	3. klass
Viske- ja püüdmisoskus		
Vahendi hoidmine; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes; viske- ja püüdmisharjutused; veeretamine täpsusele ja esemete alt; veereva palli püüdmine; individuaalharjutused palliga.	Viske- ja püüdmisega liikumismängud; viskamine erinevalt kauguselt; ülaltkäe vise täpsusele; enda ja paarilise visatud palli püüdmine; palli viskamine üles ja püüdmine.	Viskamine üle võrgu; viskamine seina vastu ja püüdmine; viskamine horisontaalsesse (ämber rõngas, kast); viskamine vertikaalsesse märklauda (tähis seinal, läbi rippuva rõnga); viske- ja püüdmismängud/võistlused.
Palli põrgatamisoskus		
Põrgatamine parema ja vasaku käega: põrgatamine ja püüdmine.	Põrgatamine ja püüdmine; põrgatamine erinevatel tasanditel; põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid.	Põrgatamine säilitades asukohta; põrgatamine liikumisel.
Palli löömisoskus käega		
Harjutused kergete pallidega (õhu- või rannapallid).	Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör).	Palli löömine kasutades erinevaid kehaosasid; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
Palli löömisoskus jalaga		
Harjutused ja liikumismängud; seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele.	Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele; harjutused ja liikumismängud.	Palli vedamine ja peatamine; harjutused ja liikumismängud.
Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)		
Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga; Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele.	Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine; palli löömine altkäega peale põrget.	Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine (hokikepiga).
Vahendi abil teiste oskuste arendamine		
Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

1.4. Keha kontroll asendites ja liikumisel - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.

1. klass	2. klass	3. klass
Tasakaalu hoidmine asendites		
Kehakujud (sümmeetrilised, mitte-sümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.	Toengud erinevate kehaosade peal; lihtsamad ümberpööratud asendid; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.	Maandumine; rippumine; tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.
Tasakaalu hoidmine liikumisel		
Liikumised erinevatel tasapindadel; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes; erinevad veered.	Lihtsamad pöörlemised; erinevad veered; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes; liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.
Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides		
Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.	Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine; kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).	Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus); kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.
Kehahoiu korrigeerimine		
Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; kehahoiu korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; kehahoiu korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele; kehahoiu korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

1.5. Tervis ja ohutus - arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevateliikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.

1. klass	2. klass	3. klass
Edasiliikumisoskus		
Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.	Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine); soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vahendil liikumises		
Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.	Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.
Vahendi käsitsemisoskustes		
Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Ohutuse arvestamine; Kehahoiu arvestamine asendites; veeohutusalased oskused; ujumisoskus; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Ujumisoskus; oma võimete hindamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel; veeohutusalased oskused.

1.6 Enesanalüüs – õpilane annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; arvestab liikumistegevustes kaaslastega.

1. klass	2. klass	3. klass
Arvestab tegevustes kaaslast		
Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.	Kaaslastega arvestamine liikumismängudes; oma tegevusele skaala abil hinnangu andmine.	Kaaslastega arvestamine tunnis ja liikumismängudes; oma tegevusele skaala abil hinnangu andmine.
Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel		
Oma liikumisoskuste kirjeldamine; ohutust käitumisest näidete toomine.	Oma liikumisoskuste kirjeldamine; ohutust käitumisest näidete toomine; oma liikumisoskuste kirjeldamine; ohutust käitumisest näidete toomine.	Oma liikumisoskuste analüüsimine õpetaja abiga.
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta		
Erinevate liikumisvõimaluste nimetamine; näited oma; igapäevastest liikumisviisidest.	Erinevate liikumisoskuste nimetamine; oma igapäevaste; liikumisviiside kirjeldamine.	Erinevate liikumisoskuste nimetamine; oma igapäevastest; liikumisviisidest näidete toomine.

Lõiming teiste õppeainetega:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara.

Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud.

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine).

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.

Meie meel - riitumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine.

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm.

Õppevara:

1. Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>;
2. Liikumisoskuste materjale: 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. Ujumisoscuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega.

1. klass	2. klass	3. klass
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes		
Õpetaja abil ja juhendamisel õpilane õpib erinevate tegevuste kaudu tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta; selle põhjal proovib ta andatagasisidet enda kehalistele võimetele; kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Õpetaja abil ja juhendamisel õpilane õpib erinevate tegevuste kaudu tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta; selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele; kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Õpetaja abil ja juhendamisel õpilane õpib erinevate tegevuste kaudu tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta; selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele; kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi		
Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad oma tegevuste kaudu kõige rohkem arendasid.	Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine; selleks kasutan ringtreeningu erinevaid tegevusi jaamades ja kehaliste võimete postreid – silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.	Õpilased on omandanud arusaama sellest, mida kujutavad endast kehalised võimed (osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon).
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel		
Õpilase suunamine end pingutama, arenema ja arendama.	Õpetaja juhendamisel kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega.	Õpetaja juhendamisel kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega (hüppenõõriga hüppamine aja peale, aktiivne osalemine spordipäeval jne); erinevate tegevuste kaudu oma võimete tunnetamine.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele		
Liikumine = energia kulutamine; toitumine = energia saamine.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat; vee joomise vajalikkus.	Tervislik toitumine ja selle olulisus.

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

Lõiming teiste õppeainetega:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine.

Meie meel - toitumine, uni, liikumine.

Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted.

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

3. KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne.

1. klass	2. klass	3. klass
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma		
Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema igapäevaselt aktiivsed.	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.	Arvestab eelnevates klassides saadud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust		
Südamelöögisageduse muutuse tundmine enne ja pärast liikumistegevust.	Südamelöögisageduse muutuse tundmine enne ja pärast liikumistegevust; koormuse hindamine; suunavate küsimuste abil oma enesetunde kirjeldamine.	Enesetunde ja südamelöögisageduse muutused enne ja pärast treeningut; koormuse hindamine; enesetunde kirjeldamine.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel		
Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.	Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust; õpetaja juhendamisel taastuvate harjutuste/tegevuste sooritamine.	soojenduse ja taastuvate harjutuste olulisus; südamelöögisageduse viimine kehalise tegevuse eelsele tasemele (liikumismängude link).
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras		
Ohtlike olukordade äratundmine, abi kutsumine õnnetuse korral; teab hädaabinumbrit 112.	Ohtlike olukordade äratundmine, ohtlike olukordade äratundmine, abi kutsumine; teab hädaabinumbrit 112 ja millist infot sinna edastada.	Ohtlike olukordade äratundmine, käitumine ohtlike olukordade ja õnnetuste tekkimisel; teab hädaabinumbrit 112 ja millist infot sinna edastada.

Lõiming teiste õppeainetega:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

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

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

Meie meel - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel.

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

4. LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist ja esitamist.

1. klass	2. klass	3. klass
Loob midagi liikumisega seotult		
Lihtsamate liikumisharjutuste ja/või mängude loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele	Lihtsamate liikumisharjutuste ja/või mängude loomine üksi ja kaaslastega, harjutuste ette näitamine kaaslastele.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega.
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna		
Liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.	Toetudes saadud kogemustele liikumisürituselt, oskab tuua näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud.	Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid		
Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.	Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine, ausa mängu põhimõtted spordis.	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.
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi		
Teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.	Otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.	Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid		
Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine erinevates tegevustes enese, kaaslase jakeskkonna suhtes; pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.

Riietub liikumiseks sobilikult		
Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule)	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond		
Kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.	Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.	Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda		
Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastiku- ja lihtsamad orienteerumismängud, peitumis- ja otsimismängud; kooliümbruse ohutuse vaatlemine.	Liikumine plaani ja kaardi järgi kooliümbruses; kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine; liikluseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine lihtsama plaani ja/või kaardi järgi; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas		
Erinevad tantsud ja tantsumängud.	Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.	Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu		
Erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi tantsuliste mängude.	Tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.

Lõiming:

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.

Meie meel - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus.

Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus.

5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

1. klass	2. klass	3. klass
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi		
Kehatunnetusharjutused; erinevate kehaosade pingutamine, venitamine ja lõdvestamine; laste jooga.	Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused; laste jooga.	Massaaž (massaažimängud abivahenditega, nt tennisepalliga massaaž); patsutamine (individuaalselt, paarides keha-tunnetusharjutused; meelerahuharjutused; laste jooga.

Lõiming:

Meie Meel - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek.

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
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/>

ÕPPESISU JA ÕPITULEMUSED – II KOOLIASTE

Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased toovad kai se suunatult liikumismänge ja -tantse liikumisoskuste arendamiseks.

Õpilane:

1. On omandanud mitmekülgeid liikumisoskuseid- ja kogemusi;
2. Sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
3. On regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. Mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuse loojana;
5. On omandanud kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

1. LIIKUMISOSKUSED

Õpilane on omandanud mitmekülgeid liikumisoskuseid ja –kogemusi.

1.1 Edasiliikumisoskus - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

4. klass	5. klass	6. klass
Kõnni- ja jooksuoskus		
Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud.	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud.	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud.
Hüppeoskus		
Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid; hüpete kasutamine liikumisharrastuses, liikumismängudes ja erinevates keskkondades; maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutused.	Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid; hüpete kasutamine liikumisharrastuses, liikumismängudes ja erinevates keskkondades; maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutused.	Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid; hüpete kasutamine liikumisharrastuses, liikumismängudes ja erinevates keskkondades; maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutused.
Ronisoskus		

Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.	Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.	Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus		
Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Folkloor.	Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Folkloor.	Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Folkloor.
Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel		
Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.	Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.	Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga		
Liikumised paarilise ja rühmaga.	Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.	Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks ja loomiseks.

1.2. Vahendil liikumisoskus – liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises.

4. klass	5. klass	6. klass
Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas		
Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil;	Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil;	Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil;
Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid		
Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.	Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.	Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

1.3. Vahendi käsitsemisoskus - käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

4. klass	5. klass	6. klass
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus		
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid/takistusrajad.	Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise kasutamiseks sportmängudele; liikumiste kombinatsioonid / takistusrajad.	Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes; lihtsustatud reeglitega sportmängud, liikumiste kombinatsioonid.
Palli löömisoskus käega ja jalaga		
Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Sportmängud lihtsustatud reeglitega.	Palli löömisoskus jalaga; juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käega; mängude loomine. Sportmängud lihtsustatud reeglitega.	Palli löömisoskus jalaga; juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käega; mängude loomine. Sportmängud lihtsustatud reeglitega.
Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)		
Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).
Vahendi abil teiste oskuste arendamine		
Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

1.4. Keha kontroll asendites ja liikumisel – koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja –asendite hoidmise oskuseid.

4. klass	5. klass	6. klass
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone		
Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega;	Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega;	Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega; võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad; joogakaardid;

võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad; pöörlemised ja veeremised; joogakaardid;	võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad; pöörlemised ja veeremised; joogakaardid;	
Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus		
Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega; kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes.	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega; kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes.	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega; kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes.

1.5. Tervis ja ohutus – teab ja rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.

4. klass	5. klass	6. klass
Edasiliikumisoskus		
Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
Vahendil liikumises		
Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas.
Vahendi käsitlemisoskustes		
Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.

1.6 Enesanalüüs – õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.

4. klass	5. klass	6. klass
Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist		
Suunavate küsimuste abil toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; põhjendab lühidalt enda vastust.	Suunavate küsimuste abil toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; põhjendab lühidalt enda vastust.	Suunavate küsimuste abil toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana		
Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.
Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses		
Nimetab, edasiliikumise seotud oskusi (nt jook, kõnd, hüppamine jne) ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, tants, sportmängud jne), igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.	Nimetab, edasiliikumise seotud oskusi (nt jook, kõnd, hüppamine jne) ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, tants, sportmängud jne), igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.	Nimetab, edasiliikumise seotud oskusi (nt jook, kõnd, hüppamine jne) ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, tants, sportmängud jne), igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.

Lõiming teiste õppeainetega:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine.

Meie meel - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt kabenupud), mänguvahendite valmistamine.

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.

Muusika - kuulamisõkus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

Õppevara:

1. Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>;
2. Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14.

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.

4. klass	5. klass	6. klass
Nimetab ja seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi		
Erinevate kehaliste võimete (vastupidavus, painduvus, jõud, kiirus, koordinatsioon, osavus ja tasakaalu) pidev suuline seostamine tunnis tehtavaga.	Õpetaja juhendamisel rühmades või paarides lihtsamate harjutuste/tegevuste mõtlemine, mis arendaksid etteantud kehalist võimet.	Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust
Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal		
Osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis.	Osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; tulemuste võrdlemine oma varasemate mõõtmistulemustega; õpetaja abiga realistlike eesmärkide seadmine.	Osaleb kehaliste võimete mõõtmise protsessis; tulemuste võrdlemine oma varasemate mõõtmistulemustega; järeldused; lühiajalised eesmärgid ja nende saavutamine.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist		
Õpilane fikseerib õpetaja juhendamisel, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.	Õpilane fikseerib õpetaja juhendamisel, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.	Õpilane fikseerib õpetaja juhendamisel, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist		
Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele; skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: -võimalik terviserisk -tervise seisukohalt hea -tervise seisukohalt väga hea.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele; skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: -võimalik terviserisk -tervise seisukohalt hea -tervise seisukohalt väga hea.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele; skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: -võimalik terviserisk -tervise seisukohalt hea -tervise seisukohalt väga hea.
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele		
Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Lõiming teiste õppeainetega:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Meie meel - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted.

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

3. KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on korrapäraselt kehaliselt ja vaimselt aktiivne ning teab tervisliku liikumise põhimõtteid.

4. klass	5. klass	6. klass
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda		
Õpilane saab õpetaja abiga teadmisi, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda.	Õpilane saab õpetaja abiga teadmisi, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja oskab päevakava planeerida nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Plaaneerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse		
Õpilane saab õpetaja abiga teadmisi selle kohta, et päevas on vaja vähemalt 60 minutit aktiivselt liikuda.	Õpilane oskab planeerida oma päevakava nii, et seal on aktiivset liikumist vähemalt 60 minutit päeva jooksul.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
Mõõdab enda südamelöögisagedust		
Oskab mõõta õpetaja abiga südamelöögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja isiklikke/subjektiivseid vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust		
Erinevate kehalist aktiivsust hindavate rakenduste, sammulugejate ja aktiivsusmonitoride tutvustamine.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; enese aktiivsuse määramise.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse mõõtmiseks; enese aktiivsuse määramise.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi		
Õpetaja juhendamisel soojenduse ja taastavate harjutuste sooritamine enne/pärast kehalist tegevust.	Soojendusharjutused enne kehalist tegevust; organismi taastumine aktiivsest tegevusest: vedeliku olulisus, venitusharjutused, südamelöögisagedus.	Soojendusharjutused enne kehalist tegevust; organismi taastumine aktiivsest tegevusest: vedeliku olulisus, venitusharjutused, südamelöögisagedus; organismi taastumine haigusest ja väsimusest: sobilikud tegevused, uni, vedeliku tarbimine.

Teab peamisi liikudes juhtuda võivad vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Ohutustehnika liikumisõpetuse tunnis; põrutused, nihestused, kukkumised; õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms); oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.	Ohutustehnika liikumisõpetuse tunnis; põrutused, nihestused, kukkumised; õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms); oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.	Ohutustehnika liikumisõpetuse tunnis; põrutused, nihestused, kukkumised/haavad, luu- ja liigesevigastused, dehüdratsioon; õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms); oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
--	--	---

Lõiming teiste õppeainetega:

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid.

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg.

Meie meel- kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivad vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara.

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

Õppevara:

1. Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
2. Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14
3. Südamelöögisagedusemääramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
4. Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
5. Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>

4. LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane mõistab liikumiskultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelu kaudu.

4. klass	5. klass	6. klass
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet		
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna		
Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.	Arutelu enda kogemusest liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna – 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.	Arutelu enda kogemusest liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna – 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.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid		
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi		
Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.	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.	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.
Teab ja järgib isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid		

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära		
Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Avastab looduses liikumise võimalusi		
Erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda		
Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses; liikumine lihtsama kaardi või plaani järgi.	Reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Liikumine kaardi või plaani järgi.	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas		
Erinevad tantsud (folkloorsed) ja tantsumängud; tantsimine/ esinemine ja tantsude loomine.	Erinevad tantsud (folkloorsed); tantsimine/esinemine ja tantsude loomine.	Erinevad tantsud (folkloorsed ja seltskonnatantsud); tantsimine ja tantsude loomine.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris		
Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina		
Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Lõiming teiste õppeainetega:

Meie meel - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvid ja väärtuste määramine, aus mäng.

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara.

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta, spordirakenduste kasutamine.

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.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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=14
3. Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
4. Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
5. Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikäsitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
6. Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
7. Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
8. Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>

5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

4. klass	5. klass	6. klass
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi		
Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused (oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine); õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused; lõdvestusharjutused.	Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused; õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetus-harjutused (nt märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; lõdvestusharjutused.	Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni; lõdvestusharjutused.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale		
Kogemuse ja mõju kirjeldamine.	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

Lõiming teiste õppeainetega:

Meie meel - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

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
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/>

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU – III KOOLIASTE

Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks.

Õpilane:

1. On omandanud mitmekülseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2. Mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
3. On igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. Väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
5. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

1. LIIKUMISOSKUSED

1.1 Edasiliikumisoskus – õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.

7. klass	8. klass	9. klass
Kõnni- ja jooksuoskus		
Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; matk looduskeskkonnas ja orienteerumine.	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; matk looduskeskkonnas ja orienteerumine.	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; matk looduskeskkonnas ja orienteerumine.
Hüppeoskus		
Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses, sportmängudes ja hüppealades (kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe).	Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses, sportmängudes ja hüppealades (kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe).	Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses, sportmängudes ja hüppealades (kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe).
Ronimisoskus		
Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina; ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.	Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina; ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.	Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina; ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas. Koostöö paarilise ja rühmaga		
Keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine ja harjutused muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumised paarilise ja rühmaga.	Keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine ja harjutused muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumised paarilise ja rühmaga.	Keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine ja harjutused muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumised paarilise ja rühmaga.

1.2. Vahendil liikumisoskus – liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises.

7. klass	8. klass	9. klass
Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas		
Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil.	Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil.	Võimalusel vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; klassimatkad liikumisvahendil.
Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid		
Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.	Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.	Oskab jalgrattal seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata.

1.3. Vahendi käsitsemisoskus - käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

7. klass	8. klass	9. klass
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus		
Liikumiskombinatsioonide ja mängude loomine ja mängimine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust; sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga ning lihtsustatud reeglitega; omaloomingulised mängud	Liikumiskombinatsioonide ja mängude loomine ja mängimine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust; sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga ning lihtsustatud reeglitega; omaloomingulised mängud	Liikumiskombinatsioonide ja mängude loomine ja mängimine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust; sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga ning lihtsustatud reeglitega; omaloomingulised mängud

vahenditega; mängude loomine; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.	vahenditega; mängude loomine; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.	vahenditega; mängude loomine; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
Palli löömisoskus käega ja jalaga		
Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käe ja jalaga (võrkpall ja jalgpall). Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Mängude loomine.	Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käe ja jalaga (võrkpall ja jalgpall). Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Mängude loomine..	Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisel käe ja jalaga (võrkpall ja jalgpall). Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Mängude loomine.
Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)		
Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi ja hokikepiga spordialadele (nt pesapall, saalihoki, sulgpall, tänavareket).
Vahendi abil teiste oskuste arendamine		
Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil; erinevad sportmängud (frisbee, discgolf).	Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil; erinevad sportmängud (frisbee, discgolf).	Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil; erinevad sportmängud (frisbee, discgolf).

1.4. Keha kontroll asendites ja liikumisel – koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab ja rakendab kehahoiu ja –asendite hoidmise oskuseid.

7. klass	8. klass	9. klass
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone		
Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega; võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad.	Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega; võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad.	Toengud, ripped ja erinevad tasakaaluasendid; asendite nimetused ja hoided; kehatunnetuse, kehakontrolli ja jõuharjutused keharaskusega; kehakontroll tantsides individuaalselt ja paarilisega; võimlemisharjutused mattidel, oskussõnad.
Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus		
Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega;	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega; kehahoid	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine; keha raskuskeskmega; kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes. Ohutus asendites ja liikumisel.

kehahoid erinevatel vahenditel ja tegevustes. Ohutus asendites ja liikumisel.	erinevatel vahenditel ja tegevustes. Ohutus asendites ja liikumisel.	
---	--	--

1.5. Tervis ja ohutus – teab ja rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

7. klass	8. klass	9. klass
Edasiliikumisoskus		
Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; vajalik turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.
Vahendil liikumises		
Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendiga liikumisel.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendiga liikumisel.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided; ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine; liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendiga liikumisel.
Vahendi käsitsemisoskustes		
Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.	Vahendite otstarbekas kasutamine ja hoidmine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega liikumisel.

1.6 Enesanalüüs – õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes.

7. klass	8. klass	9. klass
Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist		
Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana		
Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.	Etteantud küsimuste või õpetaja suuliselt seatud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega; oma vastuste põhjendamine ja näidete toomine.
Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses		
Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, tantsus, harrastustegevusena –spordina või võistlusspordina.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, tantsus, harrastustegevusena –spordina või võistlusspordina..	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, tantsus, harrastustegevusena –spordina või võistlusspordina.

Lõiming teiste õppeainetega:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö.

Meie meel - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused.

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

Õppevara:

1. Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
2. Liikumisoskuste materjalid: 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. Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.

7. klass	8. klass	9. klass
Teab kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega		
Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Oskab õpetaja juhendamisel arvutada oma kehamassiindeksit ja mõõta südamelöögisagedust.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Oskab arvutada oma kehamassiindeksit ja mõõta südamelöögisagedust.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Oskab arvutada oma kehamassiindeksit ja mõõta südamelöögisagedust.
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet		
Teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Teadmised ja kogemused, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest		
Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs vajadusel õpetaja abiga ja eesmärkide seadmine.	Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs (vajadusel õpetaja abiga) ja eesmärkide seadmine.	Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis; tulemuste analüüs ja eesmärkide seadmine.
On saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest		
Osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmises.	Osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmises.	Osaleb kehaliste võimete mõõtmisprotsessis, tulemuste analüüsimises ja eesmärkide seadmises.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist		
Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega; eesmärkide täitmise / täitmata jätmise põhjused ja elulised näited.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega; eesmärkide täitmise / täitmata jätmise põhjused ja elulised näited.
Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu		
Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs

Lõiming teiste õppeainetega:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs.

Meie meel - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut).

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused.

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus.

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=15,14
3. Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
4. Fitback keskkond: <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
5. Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>

3. KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

7. klass	8. klass	9. klass
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust		
Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse		
Sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel.	Sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel; tervistav ja treeniv liikumine.	Sobiva koormuse ja intensiivsuse leidmine; selle hindamine tegevuse ajal ja järel; tervistav ja treeniv liikumine.
Kasutab tehnoloogilisi ja isiklikke/subjektiveid vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust		
Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks nii tunnis kui vabal ajal.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks nii tunnis kui vabal ajal.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks nii tunnis kui vabal aja; tulemuste tõlgendamine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust		
Kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine- venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.	Kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine- venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.	Kehaliseks tegevuseks ettevalmistavad soojendusharjutused ja -tegevused; taastumise põhimõtete järgimine- venitused, lõdvestused, südamelöögisageduse taastamine.
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust		
Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral; taastumist toetavad harjutused.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral; taastumist toetavad harjutused.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral; füsioterapeutiline harjutusvara.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral		
Olukorra hindamine; käitumine vastavalt olukorrale; abi kutsumine; oskus aru saada, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.	Olukorra hindamine; käitumine vastavalt olukorrale; abi kutsumine; oskus aru saada, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel; esmaabi.	Olukorra hindamine; käitumine vastavalt olukorrale; abi kutsumine; oskus aru saada, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel; esmaabi.

Lõiming teiste õppeainetega:

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine.

Informaatika - digitaalne liikumispäevik Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervisetugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.

Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö.

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

Füüsika - jõud, raskusjõud jne.

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
3. Esmaabi: <https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi>
4. Laste Borgi skaala: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-laste-borgi-skaala/>
5. Taastumist toetavad harjutused: (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIjxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm>)
6. Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/>

4. LIIKUMINE JA KULTUUR

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

7. klass	8. klass	9. klass
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet		
Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust		
Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.	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.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid		
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana		
Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale	Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga	Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; Sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris
Teab ja järgib isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid		
Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära		
Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Analüüsib enda liikumiskogemust looduses		
Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käituminelooduses (prügi, tekitatavad helid).	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käituminelooduses (prügi, tekitatavad helid).	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käituminelooduses (prügi, tekitatavad helid).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda		
Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina		
Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Mõistab liikumise rolli kultuuriosana, ennast selle kandjana		
Oskab tuua näiteid, kuidas on seotud liikumine, kultuur ja tema enda tegevus selles.	Oskab tuua näiteid, kuidas on seotud liikumine, kultuur ja tema enda tegevus selles.	Oskab tuua näiteid, kuidas on seotud liikumine, kultuur ja tema enda tegevus selles.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse		
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Lõiming teiste õppeainetega:

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Meie meel - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng.

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 - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi; mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

7. klass	8. klass	9. klass
Valib ja sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi		
Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; lõdvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades		
Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides või kooli väliselt kasutanud.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides või kooli väliselt kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides või kooli väliselt kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule		
Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile; harjutuste mõju endale.

Lõiming teiste õppeainetega:

Meie meel - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

Eesti keel – loovtööd

Õppevara:

1. Kehaline ja vaimne tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
2. Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
3. Emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>