

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse eesmärk on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised ja kogemused. Liikumisõpetuse ainekava toob välja õpitulemused viies valdkonnas ja liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Valdkondade õpitulemuste põhjal koostab iga kool omanäolise ainekava, mis võimaldab valida erinevaid tegevusi oskuste ja teadmiseni jõudmiseks, arvestab paikkondlike traditsioone ja omapärasid, toetab õpilaste sisemist motivatsiooni ja seostab liikumisõpetuse tegevusi vaba aja keskkonnaga.

Viis ainekava läbivat valdkonda on:

1. Liikumisoskused;
2. Tervis ja kehalised võimed;
3. Kehaline aktiivsus;
4. Liikumine ja kultuur;
5. Vaimne ja kehaline tasakaal.

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

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

2) Oskus liikuda vahendil.

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

3) Oskus käsitseda vahenit. See on oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

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

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

2. Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane omandab teadmised tervisega (*aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus*) ja oskustega (*kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal*) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest.

Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimetemõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.

Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

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

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

1.2. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma

väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist

ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.3. Lõimingud teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatusese osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

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

1.4. Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Sotsiaalne ja kodanikupädevus**“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „**Teabekeskkond**“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

1.5. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Kernu Põhikoolis kuulub ainevaldkonda liikumisõpetus, mida õpitakse 1.–6. klassini. Ainekavas kirjeldatud õpitulemuste saavutamiseks on õppeainete arvestuslikud nädalatunnid kooliastmeti järgmised:

Õppeaine	I kooliaste		II kooliaste			
	I kl	II kl	III kl	IV kl	V kl	VI kl
liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2

1.6. I kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemustega taotletakse, et õpilane:

1. teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne, osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
3. tunneb liikumisest/spordist rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/ kehalise harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumismängudes;
5. täidab liikudes/ sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
6. jälgib oma kehalist vormisolekut; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritustel osaleja või vaatlejana.

1.7. Kehaline kasvatuse ainekava klasside kaupa

1. klass

Teema: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 7) arvestab tegevustes kaaslasi;
- 8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

- Rivi-ja korraharjutused, tervitamine, pöörded ja kujundliikumised
- Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; teatejooksud, jooks püstistardist koos stardikäsklustega, kiirendus- ja kehtvusjooks, lühimatk.
- Hüppeoskused: harki-kokku, käärihüplemine, hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Kaugushüpe hoojooksult kasti pakku tabamata, õige maandumisasend
- Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel: kaldpingil, üle takistuste; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.
- Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine.
- Vahendil liikumine: rattasõidu oskuse omandamine, suusatamine, kelgutamine

- Viske- ja püüdmisoskused: erineva suurusega pallide hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused.
- Tasakaalu hoidmine erinevates liikumistes, asendites, tasakaal rattasõidul, suuskadel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele.
- Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted.
- Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist.
- Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
- Liikumine maastikul, plaan ja kaart: esmased teadmised orienteerumisest.

Praktilised tööd:

- lühimatk jalgsi ja jalgrattaga sõites;
- hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel
- 4) teab liikumise olulisust tervisele.

Õppesisu:

- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste kaudu.
- Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Õppesisu:

- Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine): jalgrattasõit, pikemad jalutuskäigud ja jooksumatkad
- Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi.

Praktilised tööd:

- rollimäng: abi kutsumine.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Õppesisu:

- Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud.

- Erinevad tantsud ja tantsumängud.
- Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt.
- Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.
- Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks sobivad riided ja jalanõud.
- Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine.
- Liikluseeskirjade järgimine.

Praktilised tööd:

- loominguiline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi;
- liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine;
- kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai);
- õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta;
- jalanõude paelte sidumine – tossupaelad, suusasaabaste paelte sidumine

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu.
- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

2. klass

Teema: LIIKUMISOKUSED

Õpitulemused

- 1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi;
- 2) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
- 3) Läbib joostes võimetekohase tempoga vähemalt 500 m distantsti.
- 4) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.
- 5) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.
- 6) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
- 7) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- 8) Sooritab palliviske paigalt ning on tutvunud kahesammulise hooga palliviskega.

Õppesisu:

- Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.
- Hüpped: Takistusest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
- Visked: Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt, harjutused erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning liikumismänge mängides. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Liikumismängud väljas/maastikul. Orienteerumine, kaardiõpetus

Alateema: **Edasiliikumisoskused vahendil**

Suusatamine:

Õpitulemus

- 1) Oskab transpordida ja kinnitada suusavarustust.
- 2) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
- 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 km.
- 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- 5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid
- 6) suusatab paaristõukelise sammuga sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga

Õppesisu

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.
- Suuskade transport.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Lehvikpööre ehk astepööre eest.
- Astesamm, libisamm, käärtõus, sahkpidurdus.
- Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites.
- Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Jalgrattasõit:

Õpitulemus

- 1) Tunneb liiklusmärke ja teab kuidas sõita turvaliselt õuealal
- 2) Oskab hoida tasakaalu rattasõidul nii teel kui maastikul
- 3) Läbib jalgrattal maastikul 1,5 km raja.
- 4) Oskab pidurdada ja täidab turvalisusega seotud nõudeid: kiiver ja helkurvest

Õppesisu:

- Sõidu alustamine ja lõpetamine

- Mängud jalgratastel tasakaalu ja sõiduoskuste parandamiseks
- Jalgratta hooldamine, jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.
- Liikluseeskirjadega tutvumine
- Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).

Alateema: **Liikumisoskused ja kehakontroll**

Õpitulemused

- 1) Oskab tundi alustada ravis.
- 2) Oskab liikuda ravis ravisammuga;
- 3) On tutvunud ravisammu ja võimlejasammuga;
- 4) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 5) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 6) Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pöörded paiga.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad hüplemisharjutused. Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Koordinatsiooni harjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, tasakaalu arendavad liikumismängud. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- jalgratta esmane hooldamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Õppesisu:

- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Tervis: Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

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

- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Õppesisu:

- Liikumisaktiivsus: Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valimine.
- Südamelöögisagedus: Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.
- Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

Praktilised tööd:

- liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Õppesisu:

- Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.
- Liikumis- või spordiüritusel osalemine. Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud, otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel).
- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes.
- Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas.
- Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.

Praktilised tööd:

- lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega;
- kirjeldus koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada;
- liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel);
- maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud, orienteerumine koolikaardiga

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu.
- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

3. klass

Teema: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslast;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

- Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; lühimatk.
- Hüppeoskused: hüppe- ja jooksupühkimised; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüppesaharjutused.
- Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

- Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine.
- Harjutused jalgrattal ja vahenditel liikumiseks vees.
- Harjutused ja liikumismängud palli löömisoskuse arendamiseks jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga).
- Ujumise algõpetus.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid.
- Sobiv kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides.
- Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist.
- Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

Alateema: **Edasiliikumise oskused vahendiga ja ilma**

Õpitulemused:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1000m distantsi
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu:

• Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

- Hüpped:

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

- Liikumismängud väljas/maastikul, orienteerimine kaardi abil

Alateema: **Vahendite käsitlemisoskused**

Õpitulemused

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.
- Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Alateema: **Edasiliikumised vahenditel**

Õpitulemus:

Suusatamine

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga
- 2) Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km.
- 3) Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- 4) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

Jalgrattasõit

- 1) Tunneb liiklusmärke ja teab kuidas sõita turvaliselt õuealal
- 2) Oskab hoida tasakaalu rattasõidul nii teel kui maastikul
- 3) Läbib jalgrattal maastikul 1,5 km raja.
- 4) Oskab pidurdada ja täidab turvalisusega seotud nõudeid: kiiver ja helkurvest

Õppesisu:

Suusatamine

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.
- Suuskade transport.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Lehvikpööre ehk astepööre eest.
- Astesamm, libisamm. Käärtõus.
- Sahkpidurdus.
- Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites.
- Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine)

Jalgrattasõit

- Sõidu alustamine ja lõpetamine
- Mängud jalgratastel tasakaalu ja sõiduoskuste parandamiseks
- Jalgratta hooldamine, jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: [keti õlitamine](#), rehvide tugevus, sadula kõrgus.
- Liikluseeskirjadega tutvumine
- Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).

Alateema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.
- eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)

Õppesisu:

- Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.
- Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.
- Spontaansust ja liikumise rõõmu arendavad mängud.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.
- Kõnni-, külgi-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.
- Lihtsad tantsud.

Alateema: **UJUMINE**

Õpitulemused:

Õpilane

- 1) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- 2) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.
- 3) teab ja tunneb veeohutust ja oskab vajadusel abi kutsuda
- 4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;
- 5) Täidab testi „Oskan ujuda“: ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 3min ja sukeldub.

Õppesisu:

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.
- Hügieeninõuded ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused. Libisemine rinnuli ja selili, vette hingamine, krooli jalgade ja käte töö.
- Rinnuli- ja seliliujumine.
- Veeohutus ja turvalisus.

Praktilised tööd:

- ujumise kompleksharjutus;
- enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Õppesisu:

- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Tervislik toitumine.

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Õppesisu:

- Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
- Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele;
- liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga;
- kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest;

- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:

- 1) Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- 2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- 3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 4) Oskab nimetada mõnda tuntud sportlast Eestis ja välismaal
- 5) Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraotes asukohta ja suunda
- 6) Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 7) Tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
- Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamises. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
- Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.
- Tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;
- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemineõpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel;
- orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi;
- võrdlustabel: Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu.
- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;
- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.

1.8. II kooliastme õpitulemused

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

1. on kehaliselt ja vaimset aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
2. teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;

3. mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
4. nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
5. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
6. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
7. osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

4. klass

Teema: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

- Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvaladest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral.
- Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid.
- Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.

- Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks.
- Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele.
- Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad.
- Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse arendamine.
- Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega.
- Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine.
- Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine.
- Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

Praktilised tööd:

- Jalgsi- ja rattamatk;
- õppekäik;
- enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale;
- loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine;
- enda liikumisoskuste ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

- Tervisega seotud kehalised võimed: painduvus ja kiirus.
- Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust.
- Tervislik toitumine ja liikumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

- Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus.
- Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust.
- Vigastused: põrutused ja nihestused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.

Praktilised tööd:

- südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused;

- simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

- Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistegevustes.
- Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade.
- Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud üksinda. Tantsude kultuuriline eripära.
- Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana.
- Ausa mängu põhimõtted spordis.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana;

- info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta;
- asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Enda emotsioonide märkamine.
- Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.
- Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

5. klass

Teema: LIIKUMIAOSKUSED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja

teiste oskuste arendamiseks;

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

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

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

- Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas, orienteerumine maastikul.
- Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine.
- Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.
- Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis.
- Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga püüdmisega seotud sportmängudele. Viske- võrkpall, minikorpall. Reeglid ja kaaslastega arvestamine mängus.
- Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall.
- Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid.
- Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Akrobaatikaharjutused ja kombinatsioonid: paindumus, tasakaal, jõud
- Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

Praktilised tööd:

- rattamatk;
- minitriatlonist osavõtt;
- õppekäik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris;
- loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine;

- enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

- Tervisega seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus.
- Liikumise ja toitumise tasakaal.
- Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

- Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas.
- Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt.
- Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust.
- Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

- Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine.
- Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade.
- Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides.
- Ohutu reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral.
- Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimustantsu roll kultuuris.
- Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana;
- info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;
- reisiteekonna kavandamine;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Enda emotsioonide märkamine.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.
- Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.
- Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

6. klass

Teema: **LIKUMISOSKUSED**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

- Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus kehtvusjooksule; tempo planeerimine kehtvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine. Cooperi test.
- Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüpiharjutuste kombinatsioonid. Kaugus- ja kõrgushüpe hoojooksu ja õige äratõukega
- Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.
- Edasiliikumisoskused: rütmis- ja koordinatsiooniharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis.
- Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega põrgatamisega seotud sportmängudele. Korvpall ja võrkpall
- Palli löömisoskused: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms. Jalgpall

- Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine.
- Vahendite abil kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse arendamine. Kuulitõuge, kettaheide, osavise.
- Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaristantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Veeohutuslased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel

Praktilised tööd:

- rattamatkad ja õppekäigud;
- jagratta esmahoolitus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda;
- harjutused jalgrattaga liikumisel;
- kooli triatlonist osavõtt
- loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine).

Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

- Tervisega seotud kehalised võimed: jõud.

- Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu.
- Oma võimete testimine: osavõtt kooli spordipäevadest, orienteerumisest, rattakrossist ja minitriatlonist, suusapäevast.
- Energia kulutamine ja toitumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, iseseisev tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Teema: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

- Kehalist aktiivsust planeerimine igapäevastesse tegevustesse.
- Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt.
- Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele väsimusest.
- Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;

- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.

Teema: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

- Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritusel osaleda vabatahtlikuna.
- Eesti Olümpiaakadeemia.
- Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine.
- Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade.
- Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel.
- Koolitee ohutuse analüüsimine.
- Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas;

- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis harrastatavate liikumistegevuse, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid;
- analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.

Teema: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

- Enda emotsioonide märkamine.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.
- Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.
- Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.