

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus 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, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
kehaline kasvatus	9	8	6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle

kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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 tekiks 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, koordinatsioon, 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.

1.4. 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.

1.5. 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 aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 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 lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 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 õpivalikutest; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. 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 diagnostilist, 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, mis kehtestab mitterumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

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 juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. 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 rõivistuid 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.

1.8. Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuseliikumiseõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh tennis käivatele õpilastele. Tennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

2. Ainekava

Kehaline kasvatus

Õppeaine kirjeldus.

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonidemärkamises t.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

Õpitulemused

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane: loob midagi liikumisega seotult;

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline

tasakaal

Õpilane:

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

III kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva

koormuse; kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Taotletavad õpitulemused põhikoolis:

LIIKUMISOSKUSED		
I kooliastme läbimiseks õpilane:	II kooliastme läbimiseks õpilane:	III kooliastme läbimiseks õpilane:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku</p>	<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisosi liikumisharrastuses</p>	<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisostustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisosi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>

turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasti; 11) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta		
--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

I kooliastme läbimiseks õpilane:	II kooliastme läbimiseks õpilane:	III kooliastme läbimiseks 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.	1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgi 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	1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

KEHALINE AKTIIVSUS

I kooliastme läbimiseks õpilane:	II kooliastme läbimiseks õpilane:	III kooliastme läbimiseks õpilane:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju

<p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>	<p>organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>
---	---	---

LIIKUMINE JA KULTUUR

I kooliastme läbimiseks õpilane:	II kooliastme läbimiseks õpilane:	III kooliastme läbimiseks õpilane:
<p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p>	<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>

<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>
---	--	--

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL		
I kooliastme läbimiseks õpilane:	II kooliastme läbimiseks õpilane:	III kooliastme läbimiseks õpilane:
<p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>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.</p>	<p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>

1.-3. klass. Liikumisoskus

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p>

<p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
<p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinast vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seinast vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>

5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.
6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.
7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (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).</p>
8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: 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. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
<p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>
<p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p>	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>
<p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>	<p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</p>

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

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


Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
 - 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
 - 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
 - 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
- Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud ka läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalne- ja enesemääratluspädevus.

Lõiming:

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara
- Sotsiaalne - 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
- Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine
- Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Taotletavad õpitulemused liikumisoskuse valdkonnas I kooliastmes:

I KOOLIASTE: Õpilane on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi				
Sa oled omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi. Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 

1) kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad enamasti edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
2) liigud edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Sa liigud osalise kindlusega edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Sa liigud suhteliselt kindlalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Sa liigud edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Sa liigud osavalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
3) tead esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust	Sa alles kogud teadmisi liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadusest	Sa tead osaliselt liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust	Sa tead esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust	Sa tead kindlalt esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
4) käsitsed vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa osaliselt käsitsed vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa enamasti käsitsed vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed oskuslikult vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
5) oskad ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda	oskad ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda	oskad ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda	oskad ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda	oskad ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda
6) hindad adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab	hindad adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab	hindad adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab	hindad adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab	hindad adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab

eakohaseid veeohutusala- seid oskusi	eakohaseid veeohutusala- seid oskusi	eakohaseid veeohutusala- seid oskusi	eakohaseid veeohutusala- seid oskusi	eakohaseid veeohutusala- seid oskusi
7) hoiad tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonid es	Sa osaliselt hoiad tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonid es	Sa enamasti hoiad tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonid es	Sa hoiad tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonid es	Sa hoiad kindlalt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonid es
8) korrigeerid kehahoidu õpetaja juhtimisel	Sa osaliselt korrigeerid kehahoidu õpetaja juhtimisel	Sa enamasti korrigeerid kehahoidu õpetaja juhtimisel	Sa korrigeerid kehahoidu õpetaja juhtimisel	Sa korrigeerid kehahoidu õpetaja juhtimisel ja saad aru selle olulisusest
9) arvestad peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saad aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	Sa osaliselt arvestad peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saad aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	Sa enamasti arvestad peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saad aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	Sa arvestad peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	Sa arvestad alati peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saad alati aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
10) arvestad tegevustes kaaslasi	Sa osaliselt arvestad tegevustes kaaslasi	Sa enamasti arvestad tegevustes kaaslasi	Sa arvestad tegevustes kaaslasi	Sa arvestad alati tegevustes kaaslasi
11) annad tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel	Sa osaliselt annad tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel	Sa enamasti annad tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel	Sa annad tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel	Sa annad põhjalikku tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
12) tood näiteid erinevate liikumisostkuste kohta	Sa osaliselt tood näiteid erinevate liikumisostkuste kohta	Sa enamasti tood näiteid erinevate liikumisostkuste kohta	Sa tood näiteid erinevate liikumisostkuste kohta	Sa tood mitmekesiseid näiteid erinevate liikumisostkuste

				kohta
--	--	--	--	-------

1.-3. klass. Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

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

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

Teema olulisus: Terviseiga seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on otseselt seotud inimese terviseiga kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel terviseiga seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

Lõiming:

- Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajahikud, nende tajumine ja teisendamine
- Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine
- Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted

Taotletavad õpitulemused tervis ja kehalised võimed valdkonnas I kooliastmes:

I KOOLIASTE: Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega				
Sa sooritad kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning tead liikumise ja toitumise seost tervisega. Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) osaled aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes	Sa osaled osalise aktiivsusega kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes	Sa osaled enamasti aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes	Sa osaled aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Sa osaled aktiivselt ja entusiastlikult kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
2) nimetad kehalisi võimeid	Sa veel ei nimeta ja õpid tundma kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Sa nimetad üksikuid kehalisi võimeid	Sa nimetad kehalisi võimeid	Sa nimetad kehalisi võimeid ja oskad nende kohta tuua näiteid
3) mõõdad enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Sa mõõdad osaliselt enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Sa mõõdad enamasti enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Sa mõõdad enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Sa mõõdad enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel ja mõningal määral iseseisvalt
4) tead liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Sa tead osaliselt liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Sa tead enamasti liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Sa tead liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Sa tead liikumise ja toitumise olulisust tervisele ja oskad tuua näiteid

1.-3. klass. Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

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

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

Lõiming:

- 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 märkamise; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine
- Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Taotletavad õpitulemused kehaline aktiivsus valdkonnas I kooliastmes:

I KOOLIASTE: Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne				
Sa oled igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) tead, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Sa oled tutvunud õpetaja suunamisel teadmisega, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma	Sa tead õpetaja suunamisel, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma	Sa tead, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma	Sa tead, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma ja põhjendad miks see on oluline ja/või tood näiteid enda igapäevasest liikumisest.
2) märkad liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Sa oled tutvunud õpetaja abil südamelöögisageduse ja enesetunde muutustega liikudes.	Sa märkad õpetaja suunamisel südamelöögisageduse ja enesetunde muutust liikumisel.	Sa märkad liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Sa märkad liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust ja oskad luua seoseid erinevate tegevuste, südamelöögisageduse ja enesetunde vahel.
3) sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Sa oled õpetajalt saanud teadmisi liikumiseks ettevalmistavatest ja taastavatest tegevustest.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja iseseisvalt.
4) sa märkad abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras	Sa osaliselt märkad ohuolukordi ja abi vajamist tunnis	Sa enamasti märkad abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras.	Sa märkad abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras	Sa märkad abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras kiiresti ja otsustavalt.

1.-3. klass. Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
---	--

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

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

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

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
- Inimeseõpetus - 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

Taotletavad õpitulemused liikumine ja kultuur valdkonnas I kooliastmes:

I KOOLIASTE: Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist				
Sa tead, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Selleks on oluline, et sa:	Siiit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) lood midagi liikumisega seotult	Sa proovid luua midagi liikumisega seotult	Sa lood osaliselt midagi liikumisega seotult	Sa lood midagi liikumisega seotult	Sa lood mitmeid mängu/tegevusi liikumisega seotult
2) kirjeldad kogemust, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritust	Sa alles kogud kogemusi, mida kirjeldada väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel	Sa kirjeldad osaliselt kogemust, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud	Sa kirjeldad kogemust, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritust	Sa kirjeldad põhjalikult kogemust, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud

osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna osalemise kohta	liikumisüritust osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	liikumisüritust osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
3) tead ja järgid üldiselt ausa mängu põhimõtteid	Sa osaliselt tead ja järgid ausa mängu põhimõtteid	Sa enamasti tead ja järgid ausa mängu põhimõtteid	Sa tead ja järgid üldiselt ausa mängu põhimõtteid	Sa tead ja järgid üldiselt ausa mängu põhimõtteid ja oskad neid ka teistele selgitada
4) tead Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa alles kogud teadmisi Eesti sportlastest ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustest	Sa tead mõnda Eesti sportlast ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa tead Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa tead mitmeid Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
5) tead ning järgid isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa tead ning järgid osaliselt isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa tead ning järgid enamasti isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa tead ning järgid isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa tead ning järgid isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ja mõistad selle olulisust
6) riietud liikumiseks sobilikult	Sa riietud õpetaja juhendamisel liikumiseks sobilikult	Sa riietud enamasti liikumiseks sobilikult	Sa riietud liikumiseks sobilikult	Sa riietud liikumiseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
7) tead, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	Sa tead osaliselt, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	Sa tead enamasti, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	Sa tead, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	Sa tead, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond ja kasutad seda aktiivselt
8) oskad liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	Sa oskad osaliselt liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	Sa oskad enamasti liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	Sa oskad liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	Sa oskad liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda ja tulla toime ootamatustega

9) tantsid üksi, paaris ja rühmas	Sa tantsid rühmas.	Sa tantsid rühmas ja paaris.	Sa tantsid üksi, paaris ja rühmas	Sa tantsid rühmas, paaris ja üksi ning oskad teistega arvestada.
10) avastad liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Sa avastad õpetaja suunamisel liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Sa avastad õpetaja suunamisel ja ise katsetades liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Sa avastad liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Sa julged proovida erinevaid liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

1.-3. klass. Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

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

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

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

Lõiming:

- Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

Taotletavad õpitulemused vaimne ja kehaline tasakaal valdkonnas I kooliastmes:

I KOOLIASTE: Õpilane on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.				
Sa oled omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) sooritad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Sa osaliselt sooritad õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa enamasti sooritad õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa sooritad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Sa sooritad õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ka iseseisvalt
2) märkad õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa osaliselt märkad õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa enamasti märkad õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa märkad õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa märkad õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

4.-6. klass. Liikumisoskus

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</p>
<p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>

<p>4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>

<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>
<p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

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

Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

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

Lõiming:

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine
- Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustajajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisiskus.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), 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 - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Taotletavad õpitulemused liikumisoskuse valdkonnas II kooliastmes:

II KOOLIASTE: Õpilane on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi				
Sa oled omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad enamasti edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
2) liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas	Sa liigud edasi vahendil osalise kindlusega muutavas keskkonnas	Sa liigud edasi vahendil suhteliselt kindlalt muutavas keskkonnas	Sa liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas	Sa liigud osavalt edasi vahendil muutavas keskkonnas
3) rakendad esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad osaliselt esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad enamasti esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad kindlalt esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
4) käsitsed vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed osaliselt vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed enamasti vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed oskuslikult vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
5) koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Sa koostad osaliselt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Sa koostad enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Sa koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Sa koostad mitmekülgseid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone

6) akendad oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa rakendad osaliselt oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa rakendad enamasti oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa rakendad oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa rakendad kindlalt oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
7) rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
8) sa analüüsid enda tegevust rühmas tegutsejana	Sa analüüsid osaliselt enda tegevust rühmas tegutsejana	Sa analüüsid enamasti enda tegevust rühmas tegutsejana	Sa analüüsid enda tegevust rühmas tegutsejana	Sa analüüsid mitmekülgselt enda tegevust rühmas tegutsejana
9) sa analüüsid enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Sa analüüsid osaliselt enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Sa analüüsid enamasti enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Sa analüüsid enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Sa analüüsid mitmekülgselt enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
10) sa tead liikumisoskusi liikumisharrastuses	Sa tead osaliselt liikumisoskusi liikumisharrastuses	Sa tead enamasti liikumisoskusi liikumisharrastuses	Sa tead liikumisoskusi liikumisharrastuses	Sa tead mitmekülgselt liikumisoskusi liikumisharrastuses

4.-6. klass. Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

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

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

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

Lõiming:

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

Taotletavad õpitulemused tervis ja kehalised võimed valdkonnas II kooliastmes:

II KOOLIASTE: sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega				
Sa sooritad kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistad liikumise ja toitumise seost tervisega. Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. ☺
1) seostad kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Sa osaliselt seostad osaliselt kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Sa enamasti seostad enamasti kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Sa seostad kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Sa seostad kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi ja mõistad nende toimet
2) sead lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemus te põhjal	Sa sead õpetaja abil lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemus te põhjal	Sa sead osaliselt õpetaja abil lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemus te põhjal	Sa sead lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemus te põhjal	Sa sead lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemus te põhjal ja mõistad selle olulisust
3) arendad enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	Sa osaliselt arendad osaliselt enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	Sa enamasti arendad enamasti enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	Sa arendad enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	Sa arendad enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist ja mõistad selle olulisust
4) analüüsid õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa osaliselt analüüsid osaliselt õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi	Sa enamasti analüüsid enamasti õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi	Sa analüüsid õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa analüüsid sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi

	saavutamist	saavutamist		saavutamist
5) mõistad liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	Sa mõningal määral mõistad mõningal määral liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	Sa enamasti mõistad enamasti liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	Sa mõistad liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	Sa mõistad liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ja oskad seda selgitada mitmete näidetega

4.-6. klass. Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

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

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

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Lõiming:

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

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara
- Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Taotletavad õpitulemused kehaline aktiivsus valdkonnas II kooliastmes:

II KOOLIASTE: Õpilane on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid				
Sa oled korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja tead tervisliku liikumise põhimõtteid. Selleks on oluline, et sa	Siiit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) teed kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsid seda;	Sa oled saanud teadmisi igapäevasest kehalisest aktiivsusest.	Sa teed kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsid seda õpetaja juhendamisel.	Sa teed kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsid seda.	Sa teed kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse, analüüsid seda põhjalikult ja teed sellest järeldused.
2) plaanid kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Sa oled saanud esmased teadmised igapäevaste aktiivsete tegevuste planeerimisest.	Sa plaanid kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.	Sa plaanid kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Sa plaanid kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse ja teed tegevusi selle täitmiseks.
3) mõõdad enda südamelöögisagedust;	Sa oled tutvunud südamelöögisageduse mõõtmisega.	Sa mõõdad enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel.	Sa mõõdad enda südamelöögisagedust.	Sa mõõdad enda südamelöögisagedust ja oskad luua seoseid erinevate tegevuste ja südamelöögisageduse vahel.
4) kasutad tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Sa oled tutvunud kehalise aktiivsuse mõõtmisega lihtsamate tehniliste vahendite abil.	Sa kasutad õpetaja juhendamisel tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa kasutad tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa kasutad regulaarselt tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.

5) sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Sa oled õpetajalt saanud teadmised liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste kohta.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Sa sooritad liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult.
6) tead peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Sa osaliselt tead liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	Sa enamasti tead liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	Sa tead peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Sa tead peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi, käitumist nende korral, oled valmis ennast või kaaslast aitama.

4.-6. klass. Liikumine ja kultuur

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

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

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

Lõiming:

- Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
- Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
- 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.

Taotletavad õpitulemused liikumine ja kultuur valdkonnas II kooliastmes:

II KOOLIASTE: Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana				
Sa mõistad ja koged liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana- Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) lood midagi liikumisega seotult ja annad selle kohta tagasisidet	Sa lood midagi liikumisega seotult ja kuulad, mida teised selle kohta arvavad.	Sa lood midagi liikumisega seotult, kuulad teiste arvamusi ja jagad oma mõtteid.	Sa lood midagi liikumisega seotult ja annad selle kohta tagasisidet.	Sa lood midagi liikumisega seotult, annad ja võtad tagasisidet, oskad selle üle arutleda.
2) arutled kogemuse üle, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	Sa kirjeldad kogemust, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	Sa kirjeldad ja arutled kogemuse üle, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	Sa arutled kogemuse üle, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	Sa arutled põhjalikult kogemuse üle, mille oled saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
3) tead ja rakendad ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Sa tead ja rakendad osaliselt ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Sa tead ja rakendad enamasti ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Sa tead ja rakendad ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Sa tead ja rakendad ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi ja oskad neid ka teistele selgitada
4) tead rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa tead mõnda rahvusvahelist sportlast ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritust	Sa tead mitmeid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa tead rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Sa tead paljusid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

5) mõistad isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgid neid	Sa mõistad osaliselt isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgid neid	Sa mõistad enamasti isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgid neid	Sa mõistad isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgid neid	Sa mõistad alati isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgid neid
6) riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud osaliselt liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud alati liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
7) avastad looduses liikumise võimalusi	Sa avastad osaliselt looduses liikumise võimalusi	Sa avastad enamasti looduses liikumise võimalusi	Sa avastad looduses liikumise võimalusi	Sa avastad looduses liikumise võimalusi ja kasutad seda mitmekülgselt
8) oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Sa oskad osaliselt liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Sa oskad enamasti liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Sa oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Sa oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda ja tulla toime ootamatustega
9) tantsid üksi, paaris ja rühmas	Sa tantsid rühmas.	Sa tantsid paaris, rühmas.	Sa tantsid tantsid üksi, paaris ja rühmas.	Sa tantsid paaris, rühmas ja üksi arvestades kaaslastega ning toetades neid.
10) mõistad pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	Sa alles kogud kogemusi pärimustantsudes t ja nüüdisaegsetest tantsudest	Sa saad aru pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rollist kultuuris	Sa mõistad pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.	Sa mõistad pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris, oskad seda sõnastada
11) avastad tantsukultuuri	Sa alles kogud kogemusi tantsukultuurist kui	Sa katsetad tantsukultuuri kui eneseväljendus	Sa avastad tantsukultuuri eneseväljendusvo	Sa avastad aktiivselt tantsukultuuri eneseväljendusvo

eneseväljendusv ormina.	eneseväljendusv ormist.	vormi.	rmina.	rmina.
----------------------------	----------------------------	--------	--------	--------

4.-6. klass. Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

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

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

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

Lõiming:

- Inimeseõpetus - 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

Taotletavad õpitulemused vaimne ja kehaline tasakaal valdkonnas II kooliastmes:

II KOOLIASTE: Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.				
Sa tead vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) sa sooritad õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa osaliselt sooritad õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa enamasti sooritad õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa sooritad õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa sooritad iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
2) sa kirjeldad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Sa osaliselt kirjeldad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Sa enamasti kirjeldad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Sa kirjeldad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Sa kirjeldad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale ja lood seoseid harjutuse ja enesetunde vahel
3) sa märkad õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa osaliselt märkad õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa enamasti märkad õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa märkad õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sa märkad iseseisvalt enda emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

7.-9. klass. Liikumisoskus

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p>

<p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisostkustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
9) annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

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

Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

Teema olulisus: Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisostkuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel 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 liikumisostkuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisostkused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.

Lõiming:

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö
- Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustajajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), 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

Taotletavad õpitulemused liikumisoskuse valdkonnas III kooliastmes:

III KOOLIASTE: Õpilane on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi				
Sa oled omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi. Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad osaliselt teadlikkusega edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Sa kasutad teadlikult ja kindlalt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
2) liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste	Sa liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas	Sa liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas ja tead võimalusi, kuidas kasutada vahendit igapäevaseks	Sa liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostad seda igapäevaste liikumisvõimaluste	Sa liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas ja kasutad aktiivselt seda igapäevaste liikumisvõimaluste

liikumisvõimalust ega		liikumiseks	ga	ga
3) rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa osaliselt rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa enamasti rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa rakendad kindlalt igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
4) käsitsed vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed osaliselt vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed enamasti vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Sa käsitsed oskuslikult vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
5) koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sa koostad osaliselt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sa koostad enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sa koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sa koostad mitmekülgseid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
6) seostad teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa seostad osaliselt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa seostad enamasti teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa seostad teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Sa seostad kindlalt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
7) rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa rakendad kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
8) annad hinnangu enda koostööle tegevustes	Sa annad osaliselt hinnangu enda koostööle tegevustes	Sa annad enamasti hinnangu enda koostööle tegevustes	Sa annad hinnangu enda koostööle tegevustes	Sa annad põhjaliku hinnangu enda koostööle tegevustes
9) annad hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja	Sa annad osaliselt hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja	Sa annad enamasti hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja	Sa annad hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja	Sa annad põhjaliku hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja

turvavarustuse kasutamisele	turvavarustuse kasutamisele	turvavarustuse kasutamisele	turvavarustuse kasutamisele	turvavarustuse kasutamisele
10) seostad liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Sa seostad osaliselt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Sa seostad enamasti liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Sa seostad liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Sa seostad kindlalt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

7.-9. klass. Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;	Teab tervise ja seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise ja seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

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

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

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.

Lõiming:

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

Taotletavad õpitulemused tervis ja kehalised võimed valdkonnas III kooliastmes:

III KOOLIASTE: mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu				
Sa mõistad tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsid liikumise ja toitumise tasakaalu. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Sa osaliselt tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Sa enamasti tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Sa tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Sa tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega, oskad seda mitmete näidetega selgitada
2) mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	Sa osaliselt mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	Sa enamasti mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	Sa mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	Sa mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet, oskad seda mitmete näidetega selgitada
3) sead lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Sa osaliselt sead lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Sa enamasti sead lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Sa sead lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Sa sead lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest ja ja mõistad nende olulisust

4) oled saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Sa oled osaliselt saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Sa oled enamasti saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Sa oled saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Sa oled saanud mitmekülgse kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
5) analüüsid enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa osaliselt analüüsid enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa enamasti analüüsid enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa analüüsid enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Sa analüüsid sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
6) analüüsid enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Sa osaliselt analüüsid enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Sa enamasti analüüsid enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Sa analüüsid enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Sa analüüsid enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja oskad seda selgitada mitmete näidetega

7.-9. klass. Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

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

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

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.

Lõiming:

- Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
- Informaatika - digitaalne liikumispäevik
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, 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

Taotletavad õpitulemused kehaline aktiivsus valdkonnas III kooliastmes:

III KOOLIASTE: Põhikooli lõpetaja on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid				
Sa oled igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistad tervisliku liikumise põhimõtteid. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) hindad oma igapäevast kehalist aktiivsust	Sa oskad osaliselt hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Sa enamasti oskad hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Sa hindad oma igapäevast kehalist aktiivsust	Sa hindad oma igapäevast kehalist aktiivsust ja teed sellest reaalsed järeldused.
2) pead liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Sa oled tutvunud liikumispäeviku täitmisega, et jälgida oma igapäevast liikumisaktiivsust	Sa oled harjutanud liikumispäeviku täitmist valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Sa pead liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Sa pead liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust ja oskad selgitada miks see on oluline õppimiseks.
3) tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse;	Sa osaliselt tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile leides endale sobiva koormuse.	Sa enamasti tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse.	Sa tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse.	Sa tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile, leiad endale sobiva koormuse ja põhjendad selle olulisust.
4) kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Sa osaliselt kasutad tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa enamasti kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust, muid

				tervist mõjutavaid tegureid ja seostad eelnevat enda tervise ja käitumisega.
5) rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistad nende olulisust;	Sa osaliselt rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Sa enamasti rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning tead nende olulisust.	Sa rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistad nende olulisust.	Sa rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult ning mõistad nende olulisust.
6) rakendad traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Sul on osalised teadmised traumade ja haiguste järel sobilikust liikumisest ning koormusest.	Sa osaliselt rakendad traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Sa rakendad traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Sa rakendad traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust ja mõistad, et selle olulisust tervise tugevdamise.
7) tead lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral	Sa oled tutvunud lihtsamate esmaabi võtetega liikumises saadud vigastuste korral.	Sa tead osaliselt lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Sa tead lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Sa tead lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral ja oled valmis ennast või kaaslast aitama.

7.-9. klass. Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

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

Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.

Lõiming:

- Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).
- Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
- Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
- Muusika - muusikaline liikumine - 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.

Taotletavad õpitulemused liikumine ja kultuur valdkonnas III kooliastmes:

III KOOLIASTE: Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana				
Sa väärtustad liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad selle kohta tagasisidet	Sa osaliselt lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad selle kohta tagasisidet	Sa enamasti lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad selle kohta tagasiside	Sa lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad selle kohta tagasisidet	Sa lood keerukaid liikumisega seotud tegevusi ja mängu, analüüsid põhjalikult loomist ja annad selle kohta põhjaliku tagasiside
2) oled osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsid saadud kogemust	Sa oled osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning osaliselt analüüsid saadud kogemust	Sa oled osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning enamasti analüüsid saadud kogemust	Sa oled osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsid saadud kogemust	Sa oled osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning põhjalikult analüüsid saadud kogemust
3) mõistad ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid	Sa osaliselt mõistad ausa mängu tähendust ja rakendad selle põhimõtteid	Sa enamasti mõistad ausa mängu tähendust ja rakendad selle põhimõtteid	Sa mõistad ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid	Sa alati mõistad ausa mängu tähendust ja rakendad selle põhimõtteid ja oskad neid ka teistele selgitada
4) sa tead sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Sa osaliselt tead sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Sa enamasti tead sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Sa tead sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Sa tead põhjalikult sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

5) järgid ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa osaliselt järgid ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa enamasti järgid ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa järgid ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Sa alati järgid ning analüüsid põhjalikult liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
6) riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa osaliselt riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa enamasti riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sa riietud liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära ja oskad seda vajadusel korrigeerida
7) analüüsid enda liikumiskogemust looduses	Sa osaliselt analüüsid enda liikumiskogemust looduses	Sa enamasti analüüsid enda liikumiskogemust looduses	Sa analüüsid enda liikumiskogemust looduses	Sa analüüsid põhjalikult enda liikumiskogemust looduses
8) oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi	Sa osaliselt oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi	Sa enamasti oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi	Sa oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi	Sa oskad liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi ja tulla toime ootamatute olukordadega
9) mõistad tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina	Sa osaliselt mõistad tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina	Sa enamasti mõistad tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina	Sa mõistad tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina	Sa mõistad tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina, sealjuures inimeste rolli selle mõjutamisel
10) organiseerid kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Sa osaliselt organiseerid kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Sa enamasti organiseerid kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Sa organiseerid kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Sa organiseerid kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse, märkad olukordi, kus on vaja tegevust muuta, et kaasõpilasi paremini kaasata.

7.-9. klass. Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

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

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

Lõiming:

- Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: tervis kui healuseisund, 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

Taotletavad õpitulemused vaimne ja kehaline tasakaal valdkonnas III kooliastmes:

III KOOLIASTE: Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega				
Sa mõistad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute oskuste ja teadmiste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) sa valid ja sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa osaliselt valid ja sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa enamasti valid ja sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa valid ja sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa valid ja sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja oskad neid kasutada ka väljaspool tunni keskkonda
2) sa seostad ja põhjendad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Sa osaliselt seostad ja põhjendad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Sa enamasti seostad ja põhjendad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Sa seostad ja põhjendad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Sa seostad ja põhjendad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades tuues mitmeid näiteid
3) sa mõistad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Sa mõistad osaliselt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Sa mõistad enamasti vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Sa mõistad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Sa mõistad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule tuues selle kohta mitmeid näiteid

4) sa mõistad enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Sa mõistad osaliselt enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Sa mõistad enamasti enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Sa mõistad enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Sa mõistad enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega erinevates olukordades.
--	---	--	---	--