

# Ainevaldkonnakava – kehaline kasvatus

## 1. Üldosa

### 1.1. Valdkonnapädevus

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

**1 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).

**2 Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, 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.

**3 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.

**4 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.

**5 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

## 1.2. Ainetundide jaotus

### 1.3. Lõiming

- 1.3.1. **Loodusõpetus** - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne, hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared, kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes, looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile
- 1.3.2. **Matemaatika** - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamise; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine, südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg, geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes, kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.
- 1.3.3. **Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine, teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, kehaliste võimetega seotud mõisted
- 1.3.4. **Inimeseõpetus** - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel, kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek; riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine, toitumine, uni, liikumine, tervisliku eluviisi

teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek, kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral, riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad), emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni

- 1.3.5. **Kunstiõpetus** - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine, omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- 1.3.6. **Matemaatika** - geomeetrilised vormid tantsus, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus, ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo
- 1.3.7. **Võõrkeel** - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles; võõrkeelne liikumissõnavara, erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
- 1.3.8. **Muusika** - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus; muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, tants kui kehalise aktiivsuse võimalus, 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, kuulamisioskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine, erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
- 1.3.9. **Tööõpetus** - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)
- 1.3.10. **Informaatika** - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

#### 1.4. Üldpädevuste saavutamine

- 1.4.1. **Kultuuri- ja väärtuspädevusega** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.
- 1.4.2. Kunstipädevus - loominguline liikumine muusika saatel

#### 1.5. Läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

#### 1.6. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

#### 1.7. Õppekorralduse erisused

##### 1.7.1. Grupi suurus

Õpe toimub grupis, mille suurus on 12-14 õpilast. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne.

## 1.7.2. Õpilase tundides osalemine

**1.7.3.** Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse 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 trennis käivatele õpilastele.

## 1.8. Õppekeskkonna erisused

### 2. Ainekava

- Õppeaine kirjeldus, sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused
- Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud
- Õpitulemused ja õppesisu klassiti, sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi.

### 1. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (1. klass)</b>	
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 teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
2) märkab liikudes metolöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	Subjektivne 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.
<b>Liikumine ja kultuur (1.klass)</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tutavas 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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.
<b>Liikumine ja kultuur (1. klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> 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><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p>

	<p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	<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>
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	<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>
4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> 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, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinast vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> 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><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> 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><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
5) oskab ujuda, MUUDA	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></b></p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees MUUDA	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></b></p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p>

	<p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> 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 kehahoiu õpetaja juhtimisel;	<p><b>Tervis ja ohutus</b> 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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises</b> 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><b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
10) arvestab tegevustes kaaslasti;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<b>Põhimõisted:</b>	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 käsitsemise; kehakontrolli oskus.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.
<b>Tervis ja kehalised võimed (1. klass)</b>	
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 kehaliste võimetele.

	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
3) mõeldab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<b>Põhimõisted:</b>	tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (1. klass)</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> 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 <b>kehatunnetusharjutused</b> (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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## 2. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (2. klass)</b>	
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 teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	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.
<b>Liikumine ja kultuur (2. klass)</b>	
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.
<b>Liikumine ja kultuur (2. klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. <b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused. <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

	<p><b>Edasiliikumisoskuste</b> 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><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	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).
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. 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.
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> 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, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> 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><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine atk käega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
5) oskab ujuda, MUUDA	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></b></p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
6) hindab adekvaatselt oma vees MUUDA	<p><b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></b></p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>

<p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p><b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> 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>
<p>8) korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel;</p>	<p><b>Tervis ja ohutus</b> 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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises</b> 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. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitemisoskustes</b> 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 kaaslasti;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste 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>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	<p>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 käsitemine; kehakontrolli oskus.</p>
<p><b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b></p>	<p>annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>

<b>Tervis ja kehalised võimed (2. klass)</b>	
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.  Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, 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
<b>Põhimõisted:</b>	tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (2. klass)</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> 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 <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõdgastus- 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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lödvestus; lõdgastus; keskendumine; tähelepanu.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

### 3. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (3. klass)</b>	
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 teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.

2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	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.
<b>Liikumine ja kultuur (3. klass)</b>	
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, kaaslaste 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: maastikmängud, 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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.
<b>Liikumine ja kultuur (3. klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

	<p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> 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><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rullal. 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).
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. 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.
4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> 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, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> 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><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja	<b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a></b>

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 veeohutusosalaseid oskusi;	<b>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus</b> – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/</a> Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.
7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	<b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> 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. <b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. <b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
8) korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel;	<b>Tervis ja ohutus</b> 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. <b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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). <b>Vahendil liikumises</b> 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. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel. <b>Vahendi käsitsemisoskustes</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
10) arvestab tegevustes kaaslasti;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine

<b>Põhimõisted:</b>	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.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.
<b>Tervis ja kehalised võimed (3. klass)</b>	
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) mõeldab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<b>Põhimõisted:</b>	tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (3. klass)</b>	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> 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 <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõdgestus- 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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lödvestus; lõdgestus; keskendumine; tähelepanu.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## 4. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (4. klass)</b>	
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, nihetused, 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.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumiskiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).
<b>Liikumine ja kultuur (4. klass)</b>	
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;	Asukohta 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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.
<b>Liikumine ja kultuur (4.klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanäpku/-kuud.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

	<p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> 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><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises.</b> 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. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta</p>

	on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	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).
<b>Põhimõisted:</b>	Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.
<b>Tervis ja kehalised võimed (4. klass)</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seotud 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.
<b>Põhimõisted:</b>	tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (4. klass)</b>	
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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## 5. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (5. klass)</b>	
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) mõeldab 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.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumiskiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).
<b>Liikumine ja kultuur (5. klass)</b>	
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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.
<b>Liikumine ja kultuur (5.klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanäädalat/-kuud.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> 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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>

	<p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> 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><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	<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>

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
<b>Põhimõisted:</b>	Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumiskuste kasutamine tantsus, edasiliikumiskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumiskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.
<b>Tervis ja kehalised võimed (5. klass)</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<b>Põhimõisted:</b>	tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (5. klass)</b>	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahharjutused. 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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## 6. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<b>Kehaline aktiivsus (6. klass)</b>	
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.
<b>Põhimõisted:</b>	liikumiskiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).
<b>Liikumine ja kultuur (6. klass)</b>	
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 liiuluskäitumise kohta liiuluskultuuriga 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.
<b>Põhimõisted:</b>	spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.
<b>Liikumine ja kultuur (6.klass)</b>	
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanäädalat/-kuud.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> 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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>

<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> 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><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). 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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitemisostkustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased 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 edasiliikumiseiga 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>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	<p>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.</p>

<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.
<b>Tervis ja kehalised võimed (6. klass)</b>	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<b>Põhimõisted:</b>	tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (6. klass)</b>	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meeleraharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalse 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.
<b>Põhimõisted:</b>	emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
<b>Praktilised tööd, õpiprojektid, õpitegevus väljaspool klassiruumi:</b>	õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## 7. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED:</b>	<b>ÕPPESISU:</b>
<b>Kehaline aktiivsus (7. klass)</b>	

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
<b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
<b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.	
<b>Liikumine ja kultuur (7. klass)</b>	
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 isikliku 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).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk	
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.	
<b>Liikumisoskus (7. klass)</b>	
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. <b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. <b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

<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><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- 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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse 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>
<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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
<b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel	
<b>Teema olulisus:</b> Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid 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 liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt.	
<b>Tervis ja kehalised võimed (7. klass)</b>	
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 kehamassiindeksi kui ühte tervise ja seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksi keha kaalu 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 eesmärgi, 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.
<b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervise ja seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.	
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal (7. klass)</b>	

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.
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
<b>Praktilised tööd:</b>	
<b>Teema olulisus:</b> Valdonna 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.	

## 8. KLASS

ÕPITULEMUSED:	ÕPPESISU:
<b>Kehaline aktiivsus (8. klass)</b>	
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	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
<b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
<b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.	
<b>Liikumine ja kultuur (8. klass)</b>	
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 isikliku 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).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk	
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.	
<b>Liikumisoskus (8. klass)</b>	
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningurada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel,	<b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud

<p>lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse 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 oskussõnades. 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>
<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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks,</p>

	edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
<b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel	
<b>Teema olulisus:</b> Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid 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 suunatud liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.	
<b>Tervis ja kehalised võimed (8. klass)</b>	
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 eesmärgi, 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.
<b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervise ja seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.	

Vaimne ja kehaline tasakaal (8. klass)	
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.
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
<b>Praktilised tööd:</b>	
<b>Teema olulisus:</b> Valdonna 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.	

## 9. KLASS

ÕPITULEMUSED:	ÕPPESISU:
Kehaline aktiivsus (9. klass)	
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	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
<b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
<b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.	
<b>Liikumine ja kultuur (9. klass)</b>	
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 (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
<b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk	
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.	
<b>Teema olulisus:</b> Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.	
<b>Liikumisoskus (9. klass)</b>	
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. <b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. <b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke	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>esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	
<p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> 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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> 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 paaritantsus).</p>
<p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</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><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitsemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>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 liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
<b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel	
<b>Teema olulisus:</b> Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid 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 suunatud liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.	
<b>Tervis ja kehalised võimed (9. klass)</b>	
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 eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

**Põhimõisted:** kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, 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.

### Vaimne ja kehaline tasakaal (9. klass)

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.

**Praktilised tööd:**

**Teema olulisus:** Valdonna 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.