

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Sisukord

1. Üldalused	2
1.1. Valdkonnapädevus	2
1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming	2
1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks	4
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine	6
1.6. Hindamine	7
1.7. Õppekeskkond	9
2. Ainekavad	9
2.1. Kehaline kasvatus	9
LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA	45
TOIMETULEKUÕPE	53

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

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

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

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

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpitakse 1. - 9. klassini. Ainekavades kirjeldatud õpitulemuste saavutamiseks on õppeainete arvestuslikud nädalatunnid kooliastmeti järgmised:

Õppeaine	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
kehaline kasvatus	8	8	6

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisoskused

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, jätkatakse ka II ja III 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 (huviringid, rahvatantsu tunnid, kooli suusamaraton, kooli laulu- ja tantsupidu, kooli olümpiamängud, spordipäevad, osalemine maakondlikel võistlustel).

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) 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.

Kehaline aktiivsus

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, 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 toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab

ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

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

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

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusosa kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias. Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

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

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

Üldpädevuste käsitlemine

Kultuuri- ja väärtuspädevus – 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. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks.

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd, võistlused jne).

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis; kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

Läbivate teemade käsitlemine.

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast. **Tervis ja ohutus.** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste

juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). **Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel. Teabekeskond ja **Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuses rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

Kehaline kasvatus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, toimub õpe grupis, mille suurus põhikoolis on 12-14 õpilast.

Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks kasutab kool Jõhvi olemasolevaid spordirajatisi, kooli kõrval asuvat parki. Õpilased saavad kasutada Jõhvi Spordihoone rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal ja pargis on eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

1.6. Hindamine

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

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse 1. ja 2. klassis sõnaliste hinnangute, 3. - 6. klassini mitmeeristava hindamise ja 7.-9. klassini

numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust.

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

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Hindamise juures on oluline tähelepanu pöörata järgmistele punktidele:

- Õpitulemused ja hindamiskriteeriumid on seotud, st hinnatakse seda, kas õpitulemused on saavutatud vähemalt algtasemel.
- Hindamiskriteeriumid on detailsed kirjeldused teadmistest, oskustest ja nende tasemest. Nende põhjal hinnatakse õpilase saavutamise taset, mida ta on demonstreerinud kindla hindamismeetodi kaudu (demonstreerimine, raport, nt orienteerumisraja läbimine jne).
- Õppeperioodi alguses on õpilastel hindamiskriteeriumid teada.
- Positiivse hinde kujunemiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel.
- Hindamise eesmärk on toetada õppi õppimist.
- Kehaliste võimete testide tulemusi ei tohi seostada hindegaga.
- Hindamine on kas kujundav või kokkuvõttev.
- Kujundava hindamise eesmärgiks on suunata õppeprotsessi eesmärgipäraselt, et õpilane jõuaks kokkuvõtvaks hindamiseks võimalikult positiivse tulemuseni.
- Kujundava hindamise juures on rõhk tagasiside andmisel sellisel viisil (suuline või kirjalik kirjeldus hetkeolukorrast), et see motiveeriks õpilast edasi tegutsema, end arendama. Loe rohkem raamatutest: Kujundava hindamise käsiraamat ja Kujundav hindamine kui õppimist toetav hindamine.
- Kokkuvõttev tagasiside koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.
- Õpitulemuste hindamisel on aluseks ainekavas sätestatud spetsiifiliste osaoskuste omandamine. Juhul, kui õpilane ei soorita ettenähtud spetsiifilist õpitegevust ja asendab selle alternatiivse liikumisviisiga, loetakse vastava õpiväljundid osaliselt täidetuks. Kuna spetsiifilisi tehnilisi oskusi ei ole võimalik hinnata.

1.7. Õppekeskkond

Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis, pargis), kus on vajalik sisseseade ainekava kohasteks õppetegevusteks. Koolil on võimalus kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat. Hügieeni harjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2. Ainekavad

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase eakohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

KEHALINE AKTIIVSUS		
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis	Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid

ja kutsub abi ohuolukorra.	5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
----------------------------	---	--

LIIKUMINE JA KULTUUR

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

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

LIIKUMISOSKUS

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasti; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.
--	---	---

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi	Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete

	võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaal.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL		
I kooliaste Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	II kooliaste Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	III kooliaste Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

2.1.3. Õpitulemused

I kooliaste

1 - 3 klass

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed;

Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.

TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Õpilane:

1) omandab erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;

2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;

- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

1. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi suuskadel harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab kelgu hoidmisvajadust; 4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes; 5) sooritab tasakaaluharjutusi asendites ja liikumisel; 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 7) arvestab peamisi turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. 8) arvestab tegevustes kaaslastega; 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta õpetaja juhendamisel; 10) toob õpetaja juhendamisel näiteid erinevate liikumistegevuste	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk või õppekäik looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Ohutus suusatamisel. Suuskade hoiustamine. Harjutused palliga üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine . Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Veega kohanemine, sukeldumine, libisemine, edasi liikumine selili ja rinnuli.

kohta; 11) tunneb ennast vees kindlalt, sukeldub, libiseb.	
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) teab, et liikudes kulub energiat ja toiduga saab energiat.	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel, tegevuse käigus annab õpetaja teavet, millist kehalist võimet kõige rohkem arendati. Teabe andmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. 2) märkab liikudes enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis.	Vestlus teemal: kehaline aktiivsus ja tervis. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Vestlus teemal: täiskasvanu poole pöördumine abi kutsumisel.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav. 2) teab tantsu ja liikumisega seotud üritusi. 3) teab ning järgib isiklikku	Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine, vestlus teemal: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Vestlus teemal: spordi- ja tantsuüritused. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel,

hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 4) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 5) oskab liikuda koos täiskasvanud saatjaga tuttavas keskkonnas; 6) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	matkaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

2. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi suuskadel harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast suuskade hoidmisvajadust; 4) käsitseb vahendeid harjutustes, liikumismängudes ja teiste	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hübitsaharjutused. Hüppe- ja jooksumängud. Hüppeid ja hüppakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas.
---	---

oskuste arendamiseks; 5) on veega kohanenud, oskab sukelduda, veepinnal hõljuda, libiseda, edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) sooritab tasakaaluharjutusi asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslastega; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumistegevuste kohta.	Liikumismängud ja teatevõistlused. Veega kohanemise harjutused. Hõljumine, libisemine, sukeldumine, 25m ujumise kompleksharjutus. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) sooritab kehalisi võimeid mõõtvaid harjutusi õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel, tegevuse käigus annab õpetaja teavet, millist kehalist võimet kõige rohkem arendati. Teabe andmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, et laps peab iga päev kehaliselt aktiivne olema; 2) märkab liikudes enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Kehalise aktiivsuse ja tervise seostamine. Igapäevase liikumise olulisus. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse muutumine liikumisel. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana; 3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav, on tutvunud ausa mängu põhimõtetega; 4) oskab nimetada enda harrastatava ala esindajaid ning tantsu ja liikumisega seotud üritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas; 8) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine, vestlused teemal: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Ausa mängu põhimõtted. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel

3. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega
---	--

meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasti; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmiste ja oskustele etteantud skaalal.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.
KEHALINE AKTIIVSUS	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad

Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 8) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

kaudu.	Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

II kooliaste

4.-6. klass

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.

TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Õpilane:

- 1) omandab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

4. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	Kõndimine, jooksmine erinevates

Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi suuskadel, harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis-ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 8) arvestab tegevustes kaaslasi; 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse 10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane:	Liikumismängud. Korvpalli põrgatamine, viskamine, püüdmine, mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpalli tutvustavad harjutused. Harjutused oma keharaskusega.

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehalisevõimete mõõtmise testid.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja

põhimõtteid üldiselt; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; 8) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, lii kluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

5. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel,	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksumängud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse
---	--

koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises ja uisusamm sõiduviisis. Erinevad tõusuviisid ja laskumised. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.

võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda. Kergemate kehaliste testide täitmine.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu	Soojendusosa läbiviimine kaaslastele. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Spordi- ja tantsuürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-,

põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riide vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

6. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduvõis. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid	Liikumismängud. Harjutused oma

arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehalisevõimete mõõtmise testid.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõeldab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate

Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane:	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

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

III kooliaste

7.-9. klass

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.

TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Õpilane:

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

7. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab teadlikult	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Matk

edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduviisis. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal. Saalihoki mängimine. Orienteerumine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane:	Liikumismängud. Harjutusvara, tehnika, taktika sportmängude läbiviimisel.

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 8 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.

liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsat liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend

tegevusse.	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

8. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduvõis. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused.
--	---

liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmiste ja oskustele etteantud skaalal. Saalihoki mängimine. Orienteerumine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse	Liikumismängud. Sportmängud (korvpall, võrkpall, jalgpall) reeglite järgi. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehaliste võimete mõõtmise testid.

kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 8 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumise seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana,	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsat liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine

vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riitumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	
---	--

9. KLASS

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Matk looduses. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksupühitaharjutused. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduvõttes. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmiste ja oskuste etteantud skaalal. Saalihoki mängimine. Toenghüpped, maandumised, tasakaalu- ja kehahoiuasendid. Ripped. Akrobaatika. Orienteerumine.
---	--

oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Liikumismängud. Sportmängud (korvpall, võrkpall, jalgpall) reeglite järgi. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehaliste võimete mõõtmise testid.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 8 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku	Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja

hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA

1. Kehalise kasvatuse rõhuasetused

I arengutase

1.-2. klassis kujundatakse õpilaste oskust kuulata, jälgida ja täita lihtsamaid korraldusi ning järgida elementaarseid korraharjumusi, õpetatakse last oma keha tunnetama, ruumis orienteeruma.

Harjutusi sooritatakse koostegEVuses ja matkides näidise ja lihtsa instruksiooni järgi. Õpilasi suunatakse muutma liigutuste rütmi ja tempot. Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine.

Kogu õppetöö tugineb mänguliste elementide kasutamisele.

Õpilasi motiveeritakse tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega.

Õpilaste tegevust verbaliseerib pedagoog.

II arengutase

II arengutasemel (eeldatavalt 3.-6. klassis) kujundatakse õpilasel oskus ja harjumus kontrollida oma keha, selle asendit ja liigutusi. Toimub sobimatute liigustusstereotüüpide muutmine või asendamine. Tegeletakse eri kehaosade motoorika koordineerimisega.

Tuttavaid ja jõukohaseid tegevusakte sooritab õpilane iseseisvalt, sh varieeruvates tingimustes.

Olulised on õpilase sotsiaalset arengut toetavad harjutused.

Tegevuses osalemisele antakse positiivne hinnang.

Õpilast suunatakse oma tegevust elementaarselt kommenteerima.

III arengutase

III arengutasemel tõuseb harjutuste õppimisel ja sooritamisel õpilaste iseseisvus. Kujundatakse oskust ja harjumust kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpilased hakkavad liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtudes.

Kujundatakse liigustusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt. Õpilasi õpetatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev suunatud kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine).

Olulised on sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.

Tähelepanu pööratakse tahtemaduste (sihikindlus, julgus, visadus, püsivus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime jne) kujundamisele.

LÕK 1.-2. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
--------------	----------

LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasi liikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab kelgu hoidmisvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes; 5) sooritab tasakaaluharjutusi asendites ja liikumisel; 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 7) arvestab peamisi turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. 8) arvestab tegevustes kaaslastega; 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta õpetaja juhendamisel; 10) toob õpetaja juhendamisel näiteid erinevate liikumistegevuste kohta;	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused.. Hüppeharjutused. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused palliga üksi, paaris, rühmas. Tasakaaluharjutused. Kehatunnetuse ja -hoiuharjutused. Liikumisoskuste nimetamine . Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) teab, et liikudes kulub energiat ja toiduga saab	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel, tegevuse käigus annab õpetaja teavet, millist kehalist võimet kõige rohkem arendati. Teabe andmine, et

energiat.	liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, et laps peab iga päev kehaliselt aktiivne olema; 2) märkab liikudes enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Vestlus teemal: kehaline aktiivsus ja tervis. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Vestlus teemal: täiskasvanu poole pöördumine abi kutsumisel.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav. 2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 3) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 4) oskab liikuda koos täiskasvanud saatjaga tuttavas keskkonnas;	Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine, vestlus teemal: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matkaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

LÕK 3.-6. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis-ja hooldusvajadust; 4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid;	Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv.. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;	Erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend

8) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

LÕK 7.-9. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1)Mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest. 2)Sooritab keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas. 3)Sooritab liigutuste ahelat mälukujutlustele toetudes. 4)Suudab kõndida/joosta erineval maastikul ja erineval aastaajal. 5)Viskab palli, hüppab hooga kaugust. 6)Harjutused palliga: palli löömine kaaslasele, palli veeremise peatamine jalaga, väikese palli viskamine kaugusesse.	Ujumine: abivahenditega ja iseseisev ujumine. Sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega, sirutamine ja lõdvestumine. Paaris ja rühmaharjutused. Arvestab stardi- ja finišijoonega, väljakupiiridega, oskab võtta hoogu kaugushüppes, palliviskes Jooks suuna muutmisega. Hüpped üle takistuste, hüplemine hübitsaga
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1)Teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid. 2) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Tervisliku eluviisi põhimõtted. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.

4) nimetab kehalisi võimeid; 5) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 6) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv.. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;	Erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend

8) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.

TOIMETULEKUÕPE

1. Kehalise kasvatuse aine õppetegevuse kirjeldus ja õpetuse eesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse toimetulekuõppes kohandatult liikumisõpetuse põhimõtteid.

Õpetuse eesmärgiks on kujundada õpilases positiivset suhtumist liikumistegevustesse, motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumise kui harrastusega.

Arendatakse ja toetatakse õpilase positiivse suhtumise kujunemist liikumisse. Sobivate õppemeetodite valik suunab õpilasi arendama oma kehalisi võimeid. Eakohast võimetele vastavaid liikumisoskusi kujundatakse motiveerivate eelkõige mänguliste tegevuste kaudu.

Kasutatakse õpilase sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. Õpilase jaoks on oluline võimetekohane tegevustes osalemine ja positiivse kogemuse saamine.

Arendatakse õpilase üldmootorikat ja koordinatsiooni, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Õpilast suunatakse sportlikult riietuma ning võimalikult iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid täitma.

Harjutusi sooritades õpib õpilane tunnetama oma keha ja suunama liigutusi, areneb jõud, vastupidavus, osavus ning paraneb rüht. Jõukohaste harjutuste sooritamisel õpitakse liikumisest rõõmu tundma ja lõõgastuma. Õpilasi suunatakse spordialast meelisharrastust valima.

Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. Muudetakse harjutuste rütmi ja tempot.

Harjutusi sooritatakse vastavalt õpilase arengule

- koostegevuses,
- eeskuju järgi,
- verbaalsel suunamisel või
- mälukujutlustele toetudes iseseisvalt.

Õppe tulemusena kujuneb õpilasel regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumus. Kujuneb terve ja liikuv inimene, kes oskab suunamisel kasutada koolis õpitud liikumisõpetuse alaseid teadmisi igapäevases elus.

2. Üldpädevuste kujundamine kehalise kasvatuse aines

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Kehalise kasvatuse aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Kehalise kasvatuse soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi viies liikumisvaldkonnas:

- Liikumisoskused.
- Tervis ja kehalised võimed.
- Kehaline aktiivsus.
- Liikumine ja kultuur.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud valdkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos liikudes ning liikumis- ja sportmänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Koolis ja väljaspool kooli toimuvatel üritustel osaleja või pealtvaatajana osaledes saavad õpilased kogemused ja teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seostest erinevate kultuurivaldkondadega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklikke huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Liikumisega seonduvates elulistes ja mängulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, kinni pidama ohutusnõuetest jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja sportlike tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Kooli lähiümbruses, linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased suunatult erinevaid ohtlikke olukordi, õpivad neid iseseisvalt märkama ja vältima. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslase abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi liikumisse järjepidevalt arendama enda kehalisi võimeid ja tegelema liikumise kui harrastusega. Õpilastel kujuneb arusaamine liikumise ja toitumise mõjust enda tervisele.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt liikumistegevuste kavandamisse. Õpilastel on võimalik valida endale sobiv liikumistegevus ning tegeleda sellega järjepidevalt harrastusena. Liikumis-

ja sportmängudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes. Õpilasi suunatakse kasutama omandatud elulis-praktilisi lugemis- ja kirjutamisoskusi ning matemaatilisi oskusi liikumistegevuste raames: õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel, loevad spordiväljakutel piltide ja tekstina esitatud seadmete kasutusjuhendeid, orienteeruvad tänaval jalakäijatele ja kergliiklejatele suunatud liiklusmärkides jne. Õpilasi suunatakse järjest iseseisvamalt täitma jõukohaseid tegevusi ning teostama suunamisel enesekontrolli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt kehalise kasvatuses tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid, mängureeglite selgitusi jms. Elulistest mängulistest olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel ning saavad seeläbi omandatud elulis-praktilisi matemaatilisi oskusi rakendada. Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma. Erinevate liikumisvahendite kasutama õppimine ja esmaste hoolduspõhimõtete omandamine toetab õpilaste tehnoloogiaalase pädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja sportlikke eluviise väärtustavad ja järgivad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Spordi kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Kehalise kasvatuses tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele kasutama erinevaid kehalisi näitajaid - südametöö, pulss - ja kehalise võimete mõõtmisega seonduvaid digivahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

3. Kehalise kasvatuses aine lõiming õppekava läbivate teemadega

Õppekava läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste ning erinevate õppeainete lõimingu vahendiks. Õppekava läbivaid teemasid arvestatakse toimetulekuõppel oleva õpilase eripärasid arvestava ning toimetulekuõppe metoodikast lähtuva kohandatud õppimist ja arengut toetava koolikeskkonna loomisel. Läbivad teemad on aineüleised ja käsitlevad ühiskonnas olulisi valdkondi, mis läbi kujuneb õpilasel ettekujutus ühiskonna kui terviku toimimisest ning arengust. Õpilasel kujuneb oskus vastavalt oma võimetele omandatud oskusi ja teadmisi elulis-

praktilistes olukordades rakendada. Õppekava läbivad teemade käsitlemine toimub kõikides kehalise kasvatuse aine soovituslikus ainekavas kirjeldatud liikumisvaldkondades.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine

Jõukohaste ja mänguliste liikumistegevuste kaudu toetatakse õpilaste huvi erilaadsetes tegevustes osalemise vastu. Kujuneb õpilaste positiivne suhtumine kaaslastesse, ümbritsevasse keskkonda ja tegutsemisse. Sportlike tegevuste sooritamise käigus arenevad koostööoskused. Õpilasi suunatakse tajuma ja mõistma enda võimeid. Kujunevad oskused ja harjumus eesmärgi saavutamiseks järjepidevalt ennast arendada. Õpilased arvestavad tegutsemisel kokkulepitud reeglitega, alluvad distsipliinile ja on valmis tegutsema eesmärgi saavutamise nimel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Teema käsitlemine toimub liikumis- ja sporditegevuste raames saadavate kogemuste kaudu. Linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased igapäevaelu nähtusi, tehis- ja looduskeskkonda. Õpilasele mõistetavatest olukordadest lähtuvalt tutvustatakse loodushoiu ja inimeste jätkusuutliku tegutsemise põhimõtteid. Õpilane õpib mõistma enda rolli ümbritsevas keskkonnas ning saab praktilise tegevuse kaudu vastavalt võimetele aru, kuidas saab enda käitumise ja tegevusega mõjutada keskkonnaressursside kasutamist, nt sportimisel korduvkasutatavate veepudelite kasutamine vms.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Kesksel kohal on võimetele vastava adekvaatse minapildi kujunemine. Ühiste liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased teadvustama enda rolli kaasinimeste hulgas ja laiemalt ühiskonnas, kujunevad sõprussuhted. Liikumise- ja sportmänge mängides arenevad õpilaste koostööoskused. Reeglitel põhinevaid sportmänge mängides õpivad õpilased mõistma kokkuleppelisi reegleid, tegema valikuid ja langetama otsuseid. Liikumist ja tervislikke eluviise väärtustav ja järgiv õpilane on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Sportimine toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni. Õppetöö osana osaletakse erinevatel liikumis- ja spordiüritustel nii osalejate kui pealtvaatajatena.

Kultuuriline identiteet

Kultuuriline identiteet kujuneb õpilasel kodu, kooli ja laiemalt ühiskonna pidevas koostöös. Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased mängima Eesti traditsioonilisi laulumänge ja tantsima rahvatantse. Tutvutakse erinevate rahvaste tantsudega. Erinevatel liikumis- ja spordiüritustel on võimalik kohtuda teiste kultuuride esindajatega. Õpilased teavad Eesti sportlasi ja meeskondi, on kuulnud teiste maade sportlastest. Õpilastel kujuneb positiivne suhtumine nii Eesti kui teiste rahvaste kultuuripärandisse.

Teabekeskkond ja meediakasutus

Liikumistegevustes ja sportimisel suunatakse õpilasi leidma ja mõtestama ümbritsevas keskkonnas olevat eelkõige visuaalselt esitatud teavet, nt spordivahendite kasutusjuhendeid, matkaradade märgistusi, liiklemist reguleerivaid märke jms. Õpilasi suunatakse ühe vaba aja

veetmise võimalusena vaatama meediakanalite kaudu edastavaid liikumisüritusi, spordivõistlusi jms. Ohutusega seonduvate teemade raames käsitletakse õpilase kogemusväljaga ühtivaid ja arusaadavaid meediakasutusega seonduvaid ohtusi.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalise kasvatuses tundides õpetatakse õpilasi kasutama ja elementaarselt hooldama erinevaid liikumisvahendeid. Kehaliste näitajate ja saavutuste mõõtmisel kasutatakse koostegevuses erinevaid digivahendeid. Õpilaste liikumistegevusi on võimalik filmida hilisema analüüsimise või esitamise, nt tantsukavad, eesmärgil. Kui õpilane kasutab verbaalset kõnet toetavat või asendavat digivahendit tuleb õpilast suunata seda järjepidevalt kasutama õppetegevuses. Kasutusel olevat AAC vahendit tuleb tutvustada kõikidele õpilasega tegelevatele täiskasvanutele ja kaasõpilastele.

Tervis ja ohutus

Õpilased kogevad kehalise kasvatuses tundides jõukohaste liikumistegevuste kaudu liikumisrõõmu. Nad omandavad positiivse suhtumise liikumistegevustesse. Õpilasi suunatakse valima endale meeldivat spordiala ning tegelema sellega järjepidevalt harrastusena. Õpilased saavad teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest ning toitumise ja liikumise tähtsusest inimese tervisele. Õpilasi suunatakse jälgima enda enesetunnet nii igapäevaselt kui liikumistegevustes. Läbivalt toimub kehalise kasvatuses tundides ohutusteemade käsitlemine. Õpilasi suunatakse võimalikult adekvaatselt hindama enda võimeid, ohutult käsitlema spordi- ja liikumisvahendeid, järgima liidluseeskirju, arvestama sportimisel kaaslastega jne. Õpilastel kujundatakse teadmised ja oskused ohtude märkamiseks, ohtudest hoidumiseks ning enda ja teiste abivajaduse märkamiseks ning abi kutsumiseks.

Väärtused ja kõlblus

Toimetulekuõppes on õpilaste õpimotivatsiooni tõstmise seisukohalt määrava tähtsusega õpilase ja õpetaja positiivne ühistegevus. Selleks, et õpilased väärtustaksid liikumist ja tervislikke eluviise, peab õpetaja olema õpilastele eeskujuks nii positiivse suhtumisega sportlikesse tegevustesse ja tervislikku toitumisse. Kehalise kasvatuses tundides õpivad õpilased tundma iseennast, enda tugevaid ja nõrku külgi. Õpilastel kujunevad ühiste tegevuste käigus suhtlemisoskused, aktsepteeritavad väärtushinnangud ja käitumismustrid.

4. Kehalise kasvatuses aine lõimimine teiste õppeainetega

Aktiivne kehaline tegevus ja liikumine on õpilaste jaoks olulised igapäevaselt terve koolipäeva vältel. Kehalise kasvatuses soovituslikus ainekavas kirjeldatud teemasid ja tegevusi on oluline lõimida kõikidesse koolipäeva kestel toimuvatesse tegevustesse. Hea võimaluse selleks annavad näiteks liikumispausid tundides, õppekäigud, õuesõppetunnid, tantsu- ja mänguvahetunnid jms.

Kehaline kasvatus ja elu- ja toimetulekuõpe

Kehalise kasvatuses ja elu- ja toimetulekuõppe aine teemavaldkonnad on tihedalt omavahel

põimunud. Kehalise kasvatus tundides on käsitletavat teemad rohkem praktilise suunitlusega ja õppetegevus toimub peaaegu alati elulis-praktilistes situatsioonides. Eneseteenindusoskuste arendamine toimub paralleelselt nii kehalise kasvatus kui elu- ja toimetulekuõppe aines. Nii kehalise kasvatus kui elu- ja toimetulekuõppe aines saab õpilane teadmisi tervislikest eluviisidest, sh liikumisharjumuse olulisusest nii füüsilise kui vaimse tervise seisukohalt. Kehalise kasvatus tundides õpivad õpilased koostööoskusi. Erinevate liikumis- ja sportmängude mängimisel peavad õpilased toime tulema situatsioonidega, kus on oluline mõista enda ja kaaslaste emotsioone. Sõpruse ja emotsioonide teemasid käsitletakse ka elu- ja toimetulekuõppe raames. Liikumistegevustes on väga oluline osa ohutuse teemade käsitlemisel. Kehalise kasvatus tundides praktilise tegevuse käigus omandatud ohutusalsed oskused ja teadmised on oluline kinnistada elu- ja toimetulekuõppe aines. Kehalise kasvatus raames saavad õpilased osaleda erinevatel liikumis- ja spordiüritustel, kus nad õpivad käituma vastavalt üldkehtivatele käitumishormidele.

Kehaline kasvatus ja eesti keel

Kehalise kasvatus tundides praktiliste liikumistegevuste raames kasutab õpetaja õpilaste kõnest arusaamise tasemele vastavaid verbaalseid ja alternatiivseid suhtlusvahendeid. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja täitma õpetajapoolseid korraldusi ja järgima verbaalselt ja/ või alternatiivsete vahendite abil selgitatud mängureegleid. Õpilasi suunatakse aktiivselt kasutama olemasolevaid verbaalseid ja/ või alternatiivseid suhtlusvahendeid, vajadusel verbaliseerib õpetaja õpilaste tegevust. Laiendatakse käsitletavate teemavaldkondade kaupa õpilaste passiivset ja aktiivset sõnavara. Õpilasi suunatakse osalema loomulikes suhtlussituatsioonides, küsima küsimusi ja avaldama oma arvamust. Õpilased loevad piltide, sümbolite, skeemide või tekstina esitatud infokandjaid linnaruumis, mängu- ja spordiväljakutel, looduskeskkonnas jm.

Kehaline kasvatus ja matemaatika

Kehalise kasvatus tundides toimub matemaatiliste oskuste arendamine ja kinnistamine elulis-praktilistes olukordades. Liikumistegevuste aluseks on õpilaste kehataju arendamine, mis on omakorda aluseks ruumisuhete mõistmisele. Rivistumisel õpivad õpilased mõõtma üksikest põhimõttel pikem-lühem ning vastavalt mõõtmistulemustele moodustama kahanevaid ja kasvavaid jadasi. Liikumistegevuste käigus õpivad õpilased loendama õpilasi, esemeid, tegevusi jm. Õpitakse järgarvude praktilist kasutamist. Kehalise kasvatus tunde osaks on eluliste matemaatiliste jutukeste koostamine ja lahendamine. Õpilased õpivad saavutatud tulemusi mõõtma õpitud mõõtevahenditega kasutades õpitud mõõtühikuid.

Kehaline kasvatus ja kunst ja käeline tegevus

Kehalise kasvatus ja kunsti ja käelise tegevuse ainete lõimimiseks on mitmeid erinevaid võimalusi. Kehalise kasvatus tundides on võimalik koguda näiteks erinevat looduslikku materjali kunsti ja käelise tegevuse tööde tegemiseks. Kunsti ja käelise tegevuse tundides võib joonistada asfaldile liikumisiradasid, keksukaste, valmistada erinevaid mängu- ja liikumisvahendeid jm, mida saab omakorda kehalise kasvatus tundides liikumistegevustes kasutada. Kunsti ja käelise tegevuse tundides õpivad õpilased siduma sõlme ja lipsu, õpitud oskused leiavad praktilist rakendamist kehalise kasvatus tundides spordijalanõude paelete

sidumisel. Kunsti ja käelise tegevuse tundides saab joonistada või meisterdada töid sportlastest, kujutada toimunud matkapäeva vms.

Kehaline kasvatus ja tööõpe

Kehalise kasvatus tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele hindama enda võimeid. Nad omandavad oskused treenida, st teha tööd järjepidevalt kindla eesmärgi saavutamiseks. Liikumis- ja sportmänge mängides õpivad õpilased koostööoskusi, mõistma enda ja teiste emotsioone ja vastavalt käituma. Õpilased omandavad ohutuslaseid teadmisi. Kõik loetletud oskused on oluliseks eelduseks lihtsa töö tegemise õppimiseks. Samas tööõppe aine raames omandatavad tööoskused eeldavad teatavaid liikumisoskusi, vastupidavust ja jõudu. Näiteks lehtede riisumine on tegevus, mis ühendab endas nii kehalise kasvatus kui tööõppe ained.

Kehaline kasvatus ja muusika ja rütmika

Kehalise kasvatus, muusika ja rütmika õpetamine on tihedalt lõimunud. Liisutamise ja erinevate muusikapalade saatel toimuvad rütmiharjutused. Liikumismängud on sageli muusika ja laulu saatel, samuti tantsimine. Spordivõistlustel esitatakse riikide hümne ja ergutuslaule.

TÕK ESIMENE ARENGUTASE

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostgevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi; 3) teeb koostgevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi, korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 4) sooritab koostgevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat 5) liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil; 6) ronib üle takistuste; 7) liigub vahelduvsammuga trepist üles; 8) sooritab koostgevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi;	Igapäevased tegevused. Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks. Harjutused sensoorteraapia-ja füsiorullpallidega. Stopp- liikumine koostgevuses. Kiikumisharjutused. Kükkitamine, kägarasend ja selles kiikumine.. Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine ravis, ringis. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd

9) käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsi; 10) liigub spontaanselt muusika saatel; 11) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 12) osaleb lihtsates liikumismängudes; 13) kasutab tuttavaid spordivahendeid eesmärgipäraselt; 14) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 15) järgib liikumisel ja sportimisel koostegevuses ohutusreegleid.	reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Kõnd kallakust üles ja alla. Kõnd treppidest üles ja alla. Erinevate kõnnakute matkimine. Jooks rahulikus tempos. Õppekäigud ja matkad kooli lähiümbrusesse. Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Takistustest üleronimine. Takistuste alt läbi ronimine. Varbseinal ronimine. Trepist üles ja alla ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ronimine koostegevuses looduskeskkonnas üle takistuste. Koostegevuses mänguväljakutel ohutusreeglite järgimine: enda järjekorra ootamine, kaaslaste tegevuse jälgimine jms. Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine. Kerge palli löömine käega. Seisva palli löömine jalaga.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat;	Kehatunnetust ja ruumitaju arendavad harjutused. Oma keha tajumine. Kehaosad. Rütmi tekitamine kehapillil. Rütmiharjutused liisusalmide saatel. Stopp-liikumine koostegevuses. Mängulised liikumisharjutused. Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud. Harjutused erinevate vahenditega. Lihtsad liikumisrajad. Kiirust, reaktsiooni, vastupidavust arendavad mängud: erinevad kullimängud

5) sooritab koostegevuses ja/või eeskju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsi; 6) osaleb lihtsates liikumismängudes; 7) võtab osa klassi ja kooli spordiüritustest; 8) toitub koostegevuses tervislikult, on valmis proovima uusi toite.	jms. Vaba liikumine muusika saatel. Kiikumine, ronimine ja liulaskmine mänguväljakul. Matkad kooli lähiümbruses. Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Toidu valiku laiendamine. Sportlikes tegevustes, sh liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) osaleb lihtsates liikumismängudes, võtab osa klassi ja kooli liikumis- ja spordiüritustest; 2) märkab suunamisel enesetunde muutusi liikumisel, annab õpitud viisil muutustest märku; 3) järgib koostegevuses liikumisalaseid ohutusreegleid.	Igapäevase õppetegevuse osana koostegevuses liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Õpilase tähelepanu juhtimine enesetunde muutustele liikumisel: väsimus hingeldamine jms. Vajadusel liikumistegevusse pausi tegemine, liikumistegevuse lõpetamine. Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine. Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 2) järgib koostegevuses liikumisalaseid ohutusreegleid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi tuttavas keskkonnas, laulu- ja tantsumängudes; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;	Tutvumine hügieeninõuetega sportimisel. Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine. Jalanõude jalga panemine, krõpskinniste sulgemine. Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine koolis ja kooli lähiümbruses. Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras. Klassi ja kooli liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana. Harjutused paaris. Liikumine ravis, ringis. Laulu- ja tantsumängud.

6) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi; 7) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi; 8) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat.	Vaba liikumine muusika saatel.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) märkab suunamisel enda põhiemotsioone.	Tähelepanu- ja matkimismängud. Kehatunnetusharjutused. Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Tegevused tunnetustoas. Enda põhiemotsioonide suunatud märkamise liikumistegevuste käigus individuaalses töös ja rühmas. Enda põhiemotsioonide reguleerimine koostegevuses mängulise tegevuse abil.

TÕK TEINE ARENGUTASE

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel, hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale;	Enda veeretamine. Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. Rippumisharjutused varbseinal. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Stopp- liikumine mängudes. Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Ruumitaju arendavad harjutused: verbaalsel suunamisel stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine. Paarisharjutused.

5) liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla; 6) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantsi; 7) loob kehapillil rütmi; 8) sooritab suunamisel õpitud venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 9) osaleb erinevates liikumismängudes; 10) on tutvunud erinevate spordivahenditega ja oskab neid kasutada; 11) riietub verbaalsel suunamisel vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid; 12) järgib meeldetuletamisel liikumisel ja sportimisel ohutusreegleid.	Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutuse Kõnd treppidest üles ja alla. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Erineva pikkusega jooksuharjutused. Jooks kallakust üles. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksumängudega. Jooksumängud. Teatejooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Hoota kaugushüpe. Ronimine mänguväljaku jõukohastel redelitel, tasakaaluradadel. Ronimine eeskujuga järgi looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kividelt, puutüvedelt jms. Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine ravis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoone Spordivahendite erinevad kasutusvõimalused. Spordivahendite leidmine hoiupaigast ja hoiupaika paigutamine peale kasutamist. Spordivahendi hoidmisasendid. Spordivahendi hooldamine koostegevuses. Kelgutamine: kelgu lükkamine, kelgu märke vedamine, kelgu pidurdamine. Suusatamine: suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal Harjutused palliga: pallivisked ühe käega, palli löömine ja vedamine jalaga, palli ja teiste viskevahendite märkiviskamine, palli veeretamine kindla sihtmärgi suunas, palli püüdmise. Pallivise paigalt Ohutu liikumine koduasulas. Liiklemine
--	---

	kergliiklusteel. Kergliiklusteel olevate liiklusmärkide ja teekatemärgistuse märkamine, lugemine ja mõistmine: kõnnitee, jalgrattatee.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; 5) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantsi; 6) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool; 7) kasutab suunatult mõõtevahendeid praktilises tegevuses, mõõdab enda kehalisi võimeid koostevõimel õpetajaga; 8) järgib suunamisel tervisliku toitumise põhimõtteid; 9) teab liikumise tähtsust inimese tervisele.	Liikumisharjutused ja lihtsad võimlemiskavad. Liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud. Stopp-liikumine liikumismängudes. Vahendite kasutamine liikumis- ja sportmängudes. Liikumisradade läbimine. Tasakaaluradade läbimine. Vaba tants. Mängu- ja spordiväljakute suunatud kasutamine. Matkad linnaruumis ja looduses. Lihtsad orienteerumismängud. Klassi- ja kooli sportlikel üritustel, sh võistlustel osalemine. Liikumise ja puhkuse vaheldumine. Päevarežiimi vajadus ja selle hoidmine. Liikumispausides osalemine. Suunatud liikumisharjumuse kujundamine.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool; 2) tegeleb suunamisel spordi kui harrastusega;	Igapäevase õppetegevuse osana suunamisel liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Sport kui harrastus. Liikumise- ja spordiringides suunatud osalemine. Osalemine liikumis- ja spordimängudes. Enda enesetunde suunatud teadvustamine

3) teadvustab suunamisel ja annab märku sportimisel tekkivatest muutustest enesetundes; 4) märkab suunatult ohtlike olukordi sportimisel ja väldib neid; 5) märkab liikumisel ja sportimisel enda abivajadust ja annab sellest märku.	liikumisel ja sportimisel. Märku andmine muutustest enesetundes. Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine. Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine. Lihtne esmaabi koostegevuses täiskasvanuga.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid; 2) märkab suunatult ohtlike olukordi sportimisel ja väldib neid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, koostöös paarilise ja rühmaga; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 6) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 7) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt; 8) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale.	Isikliku hügieeni suunatud jälgimine sportimisel. Iseseisev toimetulek peamiste hügieenitoimingutega. Raskuste korral abi palumine. Verbaalsel suunamisel tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, sõlme sidumine. Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine linnaruumis ja looduskeskkonnas. Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine. Kõnd treppidest üles ja alla. Kõnd erinevatel maastikel. Jooks kallakust üles. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine ravis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Ringmängud. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.

Õpilane: 1) sooritab paaris õpitud sotsiaalsed ja emotsionaalsed arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab suunamisel õpitud sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) tunneb ära oma põhiemotsioonid ja suunamisel reguleerib oma käitumist; 4) märkab ja tunneb ära kaaslaste põhiemotsioone, reageerib suunamisel neile sobivalt.	Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Enda emotsioonide märkamine liikumistegevustes ja sportmängudes osaledes. Oma tunnete suunamine ja väljendamine aktsepteeritaval viisil. Võit ja kaotus. Emotsioonide juhtimine suunamisel: eemaldumine, hingamisharjutused, joonistamine, stressipall jms Põhiemotsioonide märkamine ja äratundmine kaaslastel.
---	---

TÕK KOLMAS ARENGUTASE

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat; 5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaegadel eri pikkusega distantse; 6) sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi; 7) sooritab iseseisvalt venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 8) kasutab liikumisel erinevaid	Tasakaalu arendavad liikumismängud. Jõuharjutused varbseinal. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal. Ruunitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega ning väljaku piiridega arvestamine, hooga kaugushüpe, pallivise. Paaris – ja rühmaharjutused. Kombineeritud võimlemisharjutused. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksuasend, jooksu alustamine ja

spordivahendeid; 9) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest; 10) peab liikumisel ja sportimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valib sobivad paigad ja vahendid; 11) harrastab kindlat spordiala iseseisvalt või osaleb treeningutel.	lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Galoppsamm. Hüpped üle takistuste. Hüplemine hübitsaga. Hoota kaugushüpe kahel jalal maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Ronimine mängu- ja spordiväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Ronimine ronimisseinal. Ronimine looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kivil, puutüvedel jms. Abivahenditega ja iseseisev ujumine Ujumine kui harrastus. Isikliku hügieeni järgimine, otstarbekalt isikliku hügieeni tarvete kasutamine. Ohutusnõuete iseseisev järgimine. Liikumine rütmis, rütmi tekitamine. Harjutused paaris ja rühmas. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud. Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Erinevate rahvaste tantsud. Lastetantsud. Tantsulise liikumise väljamõtlemine. Lihtsa tantsu loomine. Tuttavate spordivahendite õige hoiustamine
---	---

	ja hooldamine suunamisel. Suusatamine: suuskadel liikumine paaristõugetega ja vahelduvsammuga, laskumine väikesest nõlvast. Suuskadel eessõitjast/ takistusest möödumine. Suusatamine kui harrastus. Harjutused palliga: palli löömine kaaslasele, palli veeremise peatamine jalaga, väikese palli viskamine kaugusesse, palli/ kuuli veeretamine sihtmärgi suunas, veeretamise tugevuse reguleerimine. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Viske ja püüdmisega liikumismängud: mädamuna, rahvastepall Palli põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli põrgatamine liikumisel. Põrgatamisharjutused. Pallimängud: korvpall. Kerge palli löömine üle takistuse. Palli jalaga löömine kaaslasele. Palli löömine väravasse. Palli veeremise peatamine jalaga. Õhupalli/sulgpalli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse. Palli peatamine ja söötmine hokikepiga. Pallimängud: jalgpall, sulgpall, saalihoki. Harjutused erinevate vahenditega: lint, rõngas, pallid, hüpits jms. Harjutused paaris ja rühmas. Võimlemis- ja tantsukavad. Palli- jm sportmängud. Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Iseseisev soojendusharjutuste sooritamine enne liikumistegevust. Spordiväljakute, sh välijõusaalide ohutu
--	---

	kasutamine. Treeningseadmete kasutusjuhendite leidmine, lugemine ja järgmine. Sportimisel õpitud ohutusnõuete täitmine. Turvavarustuse kandmine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega 4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat; 5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi; kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaegadel eri pikkusega distantse; 6) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, 7) võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest; 8) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel õpitud mõõtevahenditega; 9) teab ja jälgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.	Võimlemisharjutuste ettenäitamine, lihtsate võimlemiskavade koostamine kasutades erinevaid vahendeid. Liikumis- ja sportmängud. Tantsukavades osalemine. Spordiväljakute kasutamine. Matkad ja orienteerumismängud linnaruumis ja looduses. Spordivõistlustel osalemine. Tulemuste mõõtmine kasutades õpitud mõõtvahendeid ja pikkus- ning ajaühikuid. Oskus seostada saavutatud tulemusi enda tervisliku seisundi ja liikumisharjumuse, sh treeningutega. ervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömiskultuur. Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinide vajadus. Ülekaalulisus ja rasvumine - nende ohud ja ennetamise võimalused. Tervislike eluviiside järgimine. Tutvumine erinevate sportimisvõimalustega, sport kui harrastus.
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, et igapäevane liikumisharjumus on inimese tervise seisukohalt väga oluline, tegeleb spordi kui harrastusega; 2) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud	Igapäevase õppetegevuse osana liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides iseseisvalt liikumistegevuste otsimine, kaaslaste kaasamine liikumistegevustesse.

sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest; 3) jälgib enesetunnet sportimisel ja tegutseb vastavalt enesetundele; 4) märkab ja väldib ohuolukordi sportimisel; 5) märkab liikumisel ja sportimisel enda ja kaaslaste abivajadust, pakub ja kutsub abi.	Sport kui harrastus. Vaba aja sisustamine sportlike tegevustega. Koolis- või väljaspool kooli toimuvatel treeningutel osalemine. Sportlike tegevuste harrastamine koolis ja vabal ajal. Enda enesetunde jälgimine sportimisel. Tegutsemine vastavalt enesetundele. Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine. Enda ja kaaslaste abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine. Lihtne esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) riietub liikumiseks sobilikult; 2) teab ning jälgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; loob midagi liikumisega seotult; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 6) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 7) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi.	Toimetulek isikliku hügieeni nõuetega sportimisel. Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, lipsu sidumine. Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine liikumisel linnaruumis ja looduskeskkonnas. Enda ja kaaslaste abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine. Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Kooli ja kogukonna ning vabariiklikel liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana. Ausa mängu põhimõtted. Liikumine rütmis, rütmi tekitamine.

	Harjutused paaris ja rühmas. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas; 2) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone.	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused. Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Võit ja kaotus. Emotsioonide juhtimine erinevate õpitud tegevuste abil. Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine aktsepteeritaval viisil, kaaslaste toetamine.