

1. KEHALINE KASVATUS - ÜLDOSA

1.1 Valdkonnapädevus

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

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

1.2 Ainetundide jaotus

KEHALINE KASVATUS	I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
	8			8			6		
kehaline kasvatus	3	3	2	3	3	2	2	2	2

Kooli eripärana on 1. klassis ühe kehalise kasvatus tunni rahvatants terve õppeaasta jooksul.

1.3 Üldpädevused

- **kultuuri- ja väärtuspädevus**

suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;

Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame kultuuri- ja väärtuspädevust järgmistes tegevustes: rahvatantsu tund 1. klassis, spordialade ja sportlaste tutvustamine, Eesti ja rahvusvaheliste võistluste jälgimine, sh eesti sportlaste panus.

- **sotsiaalne ja kodanikupädevus**

suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut ja Eesti riiklikku iseseisvust; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame sotsiaalne ja kodanikupädevust järgmistes tegevustes: ausa mängu põhimõtted, väärikas käitumine spordis ja elus.

- **enesemääratluspädevus**

suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame enesemääratluspädevust järgmistes tegevustes: oma tegevuste järjepidev jälgimine ja analüüs, vaikuseminutid, tervislike eluviiside järgimine.

- **õpipädevus**

suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituduga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame õpipädevust järgmistes tegevustes: erinevate spordialade tutvustamine ja rakendamine, koolispordiüritustel osalemine. Õpilased teavad, kuidas mõõta kehalisi võimeid ja oskavad mõõtmistest lähtuvalt püstitada eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.

- **suhtluspädevus**

Suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeltes, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame suhtluspädevust järgmistes tegevustes: erinevates sportmängudes osalemine, tunneb spordi terminoloogiat, leiab infot erinevatest allikatest spordi, liikumise ja tervise kohta, selgitab õpitud sõnavaraga mängu reegleid, annab teatavat tagasisidet, lahendab rahumeelselt konflikte, oskab kaotada, võita.

- **matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus**

Suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid, meetodeid koolis ja igapäevaelus; suutlikkus kirjeldada ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teha tõenduspõhiseid otsuseid; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ja piiranguid; kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt.

Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalast pädevust järgmistes tegevustes: mõõdab enda tulemusi erinevate vahenditega (stopper, mõõdulint, aktiivsusemonitorid, spordikellad jne).

- **ettevõtlikkuspädevus**

Suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele; võtta arukaid riske; rakendada finantskirjaoskust. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame ettevõtlikkuspädevust järgmistes tegevustes: õpilaste kaasamine koolispordivõistluste läbiviimisel ja korraldamisel.

- **digipädevus**

Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvast ühiskonnast nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame digipädevust järgmistes tegevustes: andmete, info ja digisisu otsing, suhtlemine digitehnoloogia abil, andmete info ja digisisu jagamine, viisakas käitumine digikeskkonnas, autoriõigus ja litsentsid, isikuandmete ja privaatsuse kaitse, tervise ja heaolu kaitse, digitehnoloogiatega valik.

1.4 Läbivad teemad

- **elukestev õpe ja karjääri kujundamine**

taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja tööalaseid valikuid. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame elukestva õppe ja karjääri põhimõtteid järgmistes tegevustes: erinevate liikumistegevuste tutvustamine ja tähtsustamine, tervisliku eluviisi propageerimine.

- **keskkond ja jätkusuutlik areng**

taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame keskkonna ja jätkusuutliku arengu põhimõtteid järgmistes tegevustes: spordivahendite eesmärgipärane kasutamine, ümbritseva keskkonna hoidmine ja selles liikumine.

- **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatusel tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame kodanikualgatusel ja ettevõtlikkuse põhimõtteid järgmistes tegevustes: kooliüritustel osalemine (spordi- ja projektipäevad, õppekäigud jne).

- **kultuuriline identiteet**

Taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab oma kultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame kultuurilist identiteeti järgmistes tegevustes: spordialade ja sportlaste tutvustamine, spordiürituste jälgimine ja osalemine erinevatel koolispordiüritustel.

- **teabekeskond ja meediakasutus**

taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskkonda, suudab meediamaailma sisu ja allikaid kriitiliselt analüüsida ja kasutada, tunnustab autorlust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärke ja ühiskonnas omaksvõetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskkonnas. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame teabekeskkonna ja meediakasutuse põhimõtteid järgmistes tegevustes: andmete, info otsing, andmete info ja digisisu jagamine, autoriõigus ja litsentsid, isikuandmete ja privaatsuse kaitse.

- **tehnoloogia ja innovatsioon**

taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame tehnoloogia ja innovatsiooni põhimõtteid järgmistes tegevustes: erinevate liikumisrakenduste jälgimine ja kasutamine.

- **tervis ja ohutus**

taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele. Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Tervis ja ohutus on läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas ja keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame tervise ja ohutust järgmistes tegevustes: ohutusreeglite õpetamine ja jälgimine tundides ja sporditegevustes, erinevad liikumist ja tervislikku eluviisi propageerivad üritused.

- **väärtused ja kõlblus**

taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires. Lähtuvalt PMG põhikooli õppekavast kujundame väärtusi ja kõlbluse põhimõtteid järgmistes tegevustes: ausa mängu reeglite järgimine sportides.

- **Valdkonna sisene ja valdkondade ülene lõiming**

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. Koolis toimub andeainete nädal ja spordipäevad, mille eesmärgiks on toetada õpilase tervikliku maailmapildi kujunemist.

1.5 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Õpilaste hindamisel kehalises kasvatuses kasutatakse õpilast toetavat hindamist, s.o õppimise protsessi toetav hindamine või sõnaline tagasiside. Õppe kestel analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, antakse suulist või kirjalikku tagasisidet, mis kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi, vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

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.

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

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

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

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

Kooli täpsemad hindamise alused on kirjas kooli õppekavas ja hindamisjuhendis.

I kooliastmes kasutatakse sõnalist tagasisidet õpitulemuste omandamisel ja saavutamisel, st kuidas õppijal on läinud, mis on omandatud, mis vajab kinnistamist või on omandamata, et edasist õppetööd eesmärgistada. Sõnaliselt hinnatakse ka ainealaste õpitulemuste, sotsiaalsete ja õpioskuste omandamist.

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 hindamiseetodi 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 õppija 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.

Kokkuvõttev tagasiside koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.

KOKKUVÕTVA TAGASISIDE KOMPONENDID

TEADMINE Õpilane on omandanud teemaga seotud teadmised. Õpetaja kasutab erinevaid viise õpilase omandatud teadmiste kontrollimiseks.

RAKENDAMINE Tegevuste sooritamine. Oskuste praktiline omandamine ja kasutamine. Liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevustele.

ANALÜÜS Õpilase enda poolne analüüs oma tegevusele, õppimisele, pingutusele jne. Näiteks etteantud eneseanalüüsi vormi kaudu või kirjalik analüüs perioodi lõpus.

KOKKUVÕTTEV TAGASISIDE Kajastatud on tagasiside kõigi 3 eelneva komponendi kohta. Õpetaja määrab ise, mis ulatuses on 3 kategooria osakaalud tagasisides: näiteks teadmine 25%, rakendamine 50% ja analüüs 25%.

1.6 Õppekorralduse erisused

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervise ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Kool võib arvestada kooli õppekava välist tegevust või õpinguid, mis arvestab enam õpilase individuaalsust ja võimekust. Sel juhul kirjeldatakse individuaalses õppekavas maht, saavutatavad õpitulemused, aeg ja toimumiskoht (huvi-, keelte-, spordi-, kõrg-, ülikool vms)

1.7 Õppekeskkonna erisused

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. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Õppetegevuseks kasutatakse lisaks kooli sise- ja välisruumidele ümbritsevat loodust ning spordirajatisi.

Kehaline kasvatus/liikumiseõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisosi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas.

Kehalises kasvatus/liikumiseõpetuses tuleb õppekeskkonnas tähelepanu pöörata:

- vigastuste ennetamisele;
- kõikide õpilaste aktiivsele kaasamisele tegevustesse;
- vahendite ja liikumiseks vajaminevate ruumi olemasolule;
- võimalustele reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks;
- võimalustele individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks;
- riietusruumid koos pesemisvõimalustega.

Lisaks on oluline, et õpetaja töötaks tema tervist hoidvas keskkonnas. Liigse grupi suurusega kaasneb ka liigne müra.

Õpilase tundides osalemine

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

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

2. KEHALINE KASVATUS AINEKAVA

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

2.1 Liikumisoskused 1.-3. klass

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

<p>Liikumisoskused</p>	<p>Õpitulemused I kooliastme lõpuks</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslasi;
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; • toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta
--	---

2.1.1 1.klass

<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linnas või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüppakuid sisaldavad tantsud.</p>
--	---	---

		<p>Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>Liikumisoskused 1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused Harjutused murdmaasuuskadel.</p>

<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 	<p>Suuskade hoidmisasendid. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p>

		<p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised.</p>

		<p>Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 	<p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab tegevustes kaaslasi; 	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>

Liikumisoskused 1. klass	<ul style="list-style-type: none"> • annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
Liikumisoskused 1. klass	<ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta 	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.		
Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.		

2.1.2 2. klass

Liikumisoskused 2. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, 	Õppesisu: Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi
-----------------------------	--	--

	<p>koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>maastikul). Lühimatki või õppekäiki linnas või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksup kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
--	---	--

Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 	Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused murdmaasuuskadel. Harjutused uiskudel.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 	Suuskade hoidmisasendid. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinale vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine</p>

		<p>parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine sein vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>2. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja 	<p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud</p>

	nende kombinatsioonides;	<p>(sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide sooritamine.</p>
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse 	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Põhjendab ja kasutab

	kasutamise põhjustest;	vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab tegevustes kaaslast; 	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
Liikumisoskused 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta 	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<p>Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>		
<p>Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p>		

2.1.3 3. klass

<p>Liikumisoskused</p> <p>3. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühikute kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p>
--	--	--

		<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel Harjutused murdmaasuuskadel</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 	<p>Suuskade hoidmisasendid. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine,</p>

		<p>viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu,</p>
--	--	---

		koostöö, rütmitungnetuse harjutused vahendite abil.
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
	<ul style="list-style-type: none"> arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse 	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Põhjustab ja

	kasutamise põhjustest;	kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades.
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab tegevustes kaaslasti; 	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
Liikumisoskused 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta 	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<p>Põhimõisted:Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisostkus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (suusk, uisk, kelk); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>		
<p>Praktilised tööd:annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus, digitehnoloogiate valik</p>		

Lõiming

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara
- Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)
- Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara
- Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel
- Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine
- Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

2.2 Liikumisoskused 4.-6. klass

Liikumisoskused	Õpitulemused II kooliastme lõpuks <ul style="list-style-type: none">• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;• käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;• rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; • teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.
--	--

2.2.1 4. klass

Liikumisoskused	Õpitulemused:	Õppesisu:
4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina</p>

		<p>erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>Liikumisoskused 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>

<p>Liikumisoskused</p> <p>4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	<p>Teab, et suuskade libisemiseks on neid vaja hooldada, teab ja nimetab suusahooldusvahendeid.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu,</p>

		koostöö, rütmitungnetuse harjutused vahendite abil.
Liikumisoskused 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatungnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatungnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>

<p>Liikumisoskused</p> <p>4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises.</p> <p>Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu</p>

		<p>liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>Liikumisoskused 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.</p>
<p>Liikumisoskused 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>

Liikumisoskused 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumisosi liikumisharrastuses. 	Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.		
Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		

2.2.2 5. klass

Liikumisoskused 5. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 	Õppesisu: Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses,
---------------------------------	---	---

		<p>erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
--	--	--

<p>Liikumisoskused</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	<p>Teab, et suuskade libisemiseks on neid vaja hooldada, teab ja nimetab suusahooldusvahendeid.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja</p>

		<p>mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisustunde harjutused vahendite abil.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui</p>

		<p>paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>Liikumisoskused 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>Liikumisoskused 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p>

		<p>Vahendil liikumises.</p> <p>Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>

Liikumisoskused 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
Liikumisoskused 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab liikumisosi liikumisharrastuses. 	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.		
Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiatega valik.		

2.2.3 6. klass

Liikumisoskused 6. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> kasutab edasiliikumisoskusi eri 	Õppesisu: Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid;
-----------------------------	--	--

	<p>keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt</p>
--	---	---

		<p>rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	<p>Teab, et suuskade libisemiseks on neid vaja hooldada, teab ja nimetab suusahooldusvahendeid.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega,</p>

		<p>üks ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisegaduste harjutused vahendite abil.</p>
<p>Liikumisoskused 6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üks ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üks ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>

		<p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
Liikumisoskused 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
Liikumisoskused 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

		<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises.</p> <p>Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
--	--	---

		<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>6. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. 	<p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

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

Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.

Lõiming

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine
- Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
- Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
- Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
- Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

2.3 Liikumisoskused 7.-9. klass

Liikumisoskused	Õpitulemused III kooliastme lõpuks <ul style="list-style-type: none">• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;• liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;• rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;• seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;• annab hinnangu enda koostööle tegevustes;• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.
------------------------	---

2.3.1 7. klass

<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus.Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades</p>

	igapäevaste liikumisvõimalustega;	turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
Liikumisoskused 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata. Teavad, kuidas suuski määrida ja hooldada
Liikumisoskused 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile</p>

		<p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>

<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
--	--	--

		<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
<p>Liikumisoskused</p> <p>7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		

2.3.2 8. klass

<p>Liikumisoskused</p> <p>8. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p>Õppesisu:</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein, loodus- või tehiskeskond. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
--	---	--

<p>Liikumisoskused 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<p>Liikumisoskused 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	<p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata. Teavad, kuidas suuski määrada ja hooldada</p>
<p>Liikumisoskused 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p>

		<p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p>
Liikumisoskused 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>
Liikumisoskused 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	Ohutus asendites ja liikumisel.

<p>Liikumisoskused</p> <p>8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
--	--	--

		<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
Liikumisoskused 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Liikumisoskused 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Liikumisoskused 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		

2.3.3 9. klass

<p>Liikumisoskused</p> <p>9. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
--	---	--

<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalus tega; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastus eks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 	<p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata. Teavad, kuidas suuski määrada ja hooldada</p>
<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • käsitleb vahendit eri liikumiskombinat sioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p>

		<p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p>
Liikumisoskused 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
Liikumisoskused 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>

<p>Liikumisoskused</p> <p>9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
--	--	---

		<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda koostöole tegevustes; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda liikumisostekstele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
<p>Liikumisoskused 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisostkuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>		
<p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiatega valik.</p>		

Lõiming:

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö
- Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
- Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused
- Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
- Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
- Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

2.4 Tervis ja kehalised võimed

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

Tervis ja kehalised võimed	Õpitulemused I kooliastme lõpuks <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;
-----------------------------------	---

2.4.1 1. klass

Tervis ja kehalised võimed 1.klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 	Õppesisu: <p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
--	--	--

Tervis ja kehalised võimed 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab kehalisi võimeid; 	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode.
Tervis ja kehalised võimed 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
Tervis ja kehalised võimed 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele 	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine.		
Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		

2.4.2 2. klass

Tervis ja kehalised võimed 2. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 	Õppesisu: Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta
--	--	---

		<p>tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
Tervis ja kehalised võimed 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab kehalisi võimeid; 	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode.
Tervis ja kehalised võimed 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 	Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
Tervis ja kehalised võimed 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele 	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
<p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiatega valik.</p>		

2.4.3 3. klass

<p>Tervis ja kehalised võimed 3.klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 3.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> nimetab kehalisi võimeid; 	<p>Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 3.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 	<p>Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine</p>

		tervisega õpetaja juhendamisel.
Tervis ja kehalised võimed 3.klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele 	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.		
Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.		
Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil.		
Lõiming <ul style="list-style-type: none"> • Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. • Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine • Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine • Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. • Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted 		

Tervis ja kehalised võimed	Õpitulemused II kooliastme lõpuks <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.
-----------------------------------	--

2.4.4 4. klass

Tervis ja kehalised võimed 4. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 	Õppesisu: <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>
Tervis ja kehalised võimed 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 	<p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. Õpilane kasutab</p>

		mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.
Tervis ja kehalised võimed 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Tervis ja kehalised võimed 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. 	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Tervis ja kehalised võimed 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		

2.4.5 5. klass

Tervis ja kehalised võimed 5.klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab,</p>
------------------------------------	--	---

		milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Tervis ja kehalised võimed 5.klass	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.
Tervis ja kehalised võimed 5.klass	<ul style="list-style-type: none"> • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Tervis ja kehalised võimed 5.klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. 	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Tervis ja kehalised võimed 5.klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.

2.4.6 6. klass

<p>Tervis ja kehalised võimed 6.klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 6.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 	<p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 6.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 	<p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>

<p>Tervis ja kehalised võimed 6.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. 	<p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 6.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p>Põhimõisted: terviseiga seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil, digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		
<p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>		
<p>Lõiming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. • Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine • Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine 		

<ul style="list-style-type: none"> • Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. • Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted 	
Tervis ja kehalised võimed	Õpitulemused III kooliastme lõpuks <ol style="list-style-type: none"> 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

2.4.7 7. klass

Tervis ja kehalised võimed 7. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 	Õppesisu: <p>Teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat.</p>
-------------------------------------	--	--

Tervis ja kehalised võimed 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
Tervis ja kehalised võimed 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>
Tervis ja kehalised võimed 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>
Tervis ja kehalised võimed 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 	<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>
Tervis ja kehalised võimed 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu</p>

		analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.		
Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		

2.4.8 8. klass

Tervis ja kehalised võimed 8. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 	Õppesisu: <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab keha-massiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p>
Tervis ja kehalised võimed 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>

Tervis ja kehalised võimed 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Tervis ja kehalised võimed 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Tervis ja kehalised võimed 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Tervis ja kehalised võimed 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.		
Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		

2.4.9 9. klass

<p>Tervis ja kehalised võimed 9. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab keha-massiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärged, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • on saanud kogemuse kehaliste võimete 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste</p>

	korrapärasest arendamisest;	kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Tervis ja kehalised võimed 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Tervis ja kehalised võimed 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.		
Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.		
Lõiming <ul style="list-style-type: none"> Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab 		

arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

- Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused
- Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase alaja ülekoormuse tagajärjed.
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

2.5 Vaimne ja kehaline tasakaal

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

Vaimne ja kehaline tasakaal	Õpitulemused I kooliastmes: <ul style="list-style-type: none">• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
------------------------------------	--

2.5.1 1. klass

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 	<p>Õpisisu:</p> <p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaadleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaadleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p>Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine.</p>		

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

Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine.

2.5.2 2. klass

Vaimne ja kehaline tasakaal 2. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none">• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Õpisisu: <p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal 2. klass	<ul style="list-style-type: none">• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda,</p>

	soodustavaid tegevusi.	mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.		
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.		
Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil.		

2.5.3 3. klass

Vaimne ja kehaline tasakaal 3. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 	Õpisisu: Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
---	---	---

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p>Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>		
<p>Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus.</p>		
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpitulemused II kooliastmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	

2.5.4 4. klass

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 4. klass</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 	<p>Õpitulemused:</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>

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

Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.

2.5.5 5. klass

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 5. klass</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 	<p>Õpitulemused:</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		

2.5.6 6. klass

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>6. klass</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 	<p>Õpitulemused:</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused.</p> <p>Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine.</p> <p>Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled.</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine.</p>
--	--	---

		Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Vaimne ja kehaline tasakaal 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
<p>Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		
<p>Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p>		
<p>Lõiming</p> <ul style="list-style-type: none"> Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile 		

<ul style="list-style-type: none"> Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine 	
Vaimne ja kehaline tasakaal	Õpitulemused III kooliastmes: <ol style="list-style-type: none"> 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.

2.5.7 7. klass

Vaimne ja kehaline tasakaal 7. klass	Õppesisu: <ul style="list-style-type: none"> valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 	Õpitulemused: <p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi (nt jooga) Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
Vaimne ja kehaline	<ul style="list-style-type: none"> seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu 	<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades,</p>

tasakaal 7. klass	soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lödvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
Vaimne ja kehaline tasakaal 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Vaimne ja kehaline tasakaal 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.		
Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.		

2.5.8 8. klass

Vaimne ja kehaline	Õppesisu:	Õpitulemused:
--------------------	------------------	----------------------

tasakaal 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi (nt jooga) Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
<p>Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		

Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.

2.5.9 9. klass

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 	<p>Õpitulemused:</p> <p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi (nt jooga) Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 	<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 	<p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>

Vaimne ja kehaline tasakaal 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
<p>Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil; digisisu arendus; isikuandmete kaitse ja privaatsus; digitehnoloogiate valik.</p>		
<p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd 		

2.6 Kehaline aktiivsus 1.-3.klass

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 e tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Kehaline aktiivsus	<p>Õpitulemused I kooliastme lõpuks</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
--------------------	---

2.6.1 1.klass

Kehaline aktiivsus 1.klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.</p>
-------------------------------	--	---

<p>Kehaline aktiivsus 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • märkab liikudes südamelöögisa geduse ja enesetunde muutust; 	<p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ; 	<p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).</p>
<p>Kehaline aktiivsus 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	<p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>
<p>Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine.</p>		

2.6.2 2. klass

<p>Kehaline aktiivsus 2.klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 2.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 	<p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 2.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 	<p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).</p>

Kehaline aktiivsus 2.klass	<ul style="list-style-type: none"> märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<p>Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine; suhtlus digitehnoloogia abil.</p>		

2.6.3 3. klass

Kehaline aktiivsus 3.klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p>
----------------------------	--	---

Kehaline aktiivsus 3.klass	<ul style="list-style-type: none"> • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
Kehaline aktiivsus 3.klass	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
Kehaline aktiivsus 3.klass	<ul style="list-style-type: none"> • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<p>Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p>		
<p>Digipädevused: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine; suhtlus digitehnoloogia abil.</p>		
<p>Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.</p>		

Lõiming:

- Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.
- Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine
- Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

2.7 Kehaline aktiivsus 4.-6. klass

Kehaline aktiivsus	Õpitulemused II kooliastme lõpuks: <ul style="list-style-type: none">• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;• mõõdab enda südamelöögisagedust;• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
--------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
--	---

2.7.1 4. klass

Kehaline aktiivsus 4.klass	Õpitulemused <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 	Õppesisu: Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Kehaline aktiivsus 4.klass	<ul style="list-style-type: none"> • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
Kehaline aktiivsus 4.klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõõdab enda südamelöögisagedust; 	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt
Kehaline aktiivsus 4.klass	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

<p>Kehaline aktiivsus 4.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 	<p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 4.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.</p>		

2.7.2 5. klass

<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<p>Õpitulemused</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõõdab enda südamelöögisagedust; 	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt</p>
<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja 	<p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused,</p>

	<p>taastumist toetavaid tegevusi;</p>	<p>südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.</p>		

2.7.3 6. klass

<p>Kehaline aktiivsus 6. klass</p>	<p>Õpitulemused</p> <ul style="list-style-type: none"> teeb kindlaks enda igapäevase 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane</p>
------------------------------------	--	--

	kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
	<ul style="list-style-type: none"> • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
	<ul style="list-style-type: none"> • mõõdab enda südamelöögisagedust; 	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt
	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

	<ul style="list-style-type: none"> • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
--	---	--

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

Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.

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

Lõiming:

- Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid
- Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

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

2.8 Kehaline aktiivsus 7.-9.klass

Kehaline aktiivsus	<p>Õpitulemused III kooliastme lõpuks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
--------------------	---

2.8.1 7. klass

Kehaline aktiivsus 7.klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>

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

Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiatega valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine

2.8.2 8. klass

<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine</p>

<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 8. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>
<p>Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; Digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiatega valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine</p>		

2.8.3 9. klass

<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine</p>

<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p>
<p>Kehaline aktiivsus 9 .klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>
<p>Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; Digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiatega valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine</p>		

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

Lõiming:

- Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
- Informaatika - digitaalne liikumispäevik
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik
- Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.
- Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö
- Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
- Füüsika - jõud, raskusjõud.....

2.9 Liikumine ja kultuur 1.-3.klass

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

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused I kooliastme lõpuks

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

2.9.1 1. klass

<p>Liikumine ja kultuur 1.klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 1.klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>

Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • riietub liikumiseks sobilikult; 	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.

Liikumine ja kultuur 1.klass	<ul style="list-style-type: none"> • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu 	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil.</p>		

2.9.2 2. klass

Liikumine ja kultuur 2. klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p>
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, 	<p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja</p>

	vaatlejana või vabatahtlikuna;	arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> riietub liikumiseks sobilikult; 	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
Liikumine ja kultuur 2. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.

<p>Liikumine ja kultuur 2. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 2. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 2. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil.</p>		

2.9.3 3.klass

<p>Liikumine ja kultuur 3. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 3. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>

Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • riietub liikumiseks sobilikult; 	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.

Liikumine ja kultuur 3. klass	<ul style="list-style-type: none"> • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu 	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>		
<p>Digipädevused: andmete, info ja digisisu otsing ja sirvimine; suhtlemine digitehnoloogia abil.</p>		
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;</p>		
<p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine • Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared • Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused • Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek • Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus • Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles • Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus 		

2.10 Liikumine ja kultuur 4.-6.klass

Liikumine ja kultuur	Õpitulemused II kooliastme lõpuks <ul style="list-style-type: none">• loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;• avastab looduses liikumise võimalusi;• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;• tantsib üksi, paaris ja rühmas;• mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;• avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
-----------------------------	---

2.10.14. klass

<p>Liikumine ja kultuur 4. klass</p>	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 4. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>

Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> avastab looduses liikumise võimalusi; 	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 	Asukoha ja suuna määramine liikudes kasutades abivahendeid (kaart, rakendus, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.

Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
Liikumine ja kultuur 4. klass	<ul style="list-style-type: none"> avastab tantsukultuuri eneseväljendusvõrmina 	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.</p>		

2.10.25.klass

Liikumine ja kultuur 5. klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p>
-------------------------------	---	---

<p>Liikumine ja kultuur 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 5. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p>

Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> avastab looduses liikumise võimalusi; 	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 	Asukoha ja suuna määramine liikudes kasutades abivahendeid (kaart, rakendus, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.
Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

Liikumine ja kultuur 5. klass	<ul style="list-style-type: none"> • avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina 	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>		
<p>Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.</p>		

2.10.36. klass

Liikumine ja kultuur 6. klass	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p>
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, 	<p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob</p>

	vaatlejana või vabatahtlikuna;	näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • avastab looduses liikumise võimalusi; 	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 	Asukohta ja suuna määramine liikudes kasutades abivahendeid (kaart, rakendus, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib üksi, paaris ja rühmas; 	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.
Liikumine ja kultuur 6. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
Liikumine ja kultuur 6. klass	avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine; Suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine.

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

Lõiming:

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

- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

2.11 Liikumine ja kultuur 7.-9.klass

<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpitulemused II kooliastme lõpuks</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; • on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; • organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.
--	---

2.11.17. klass

Liikumine ja kultuur 7. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 	Õppesisu: Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
Liikumine ja kultuur 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> • on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.
	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

<p>Liikumine ja kultuur 7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 7. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus</p>

		loodusesse minemiseks (rietus, toit), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Liikumine ja kultuur 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja rakendusi, nutikella kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
Liikumine ja kultuur 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
Liikumine ja kultuur 7. klass	<ul style="list-style-type: none"> organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. 	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>

Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; Digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine

2.11.28. klass

Liikumine ja kultuur 8. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none">• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Õppesisu: <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none">• on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	<p>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p>

Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja rakendusi, nutikella kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>

Liikumine ja kultuur 8. klass	<ul style="list-style-type: none"> organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. 	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.		
Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; Digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiatega valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine		

2.11.39. klass

Liikumine ja kultuur 9. klass	Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 	Õppesisu: Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna 	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli

	<p>väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p>	<p>positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<p>Liikumine ja kultuur 9. klass</p>	<ul style="list-style-type: none"> • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>

Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit), käitumine looduses (nt mida teha prüügiga).
Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja rakendusi, nutikella kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> mõistab tantsukultuuri ja tantsu 	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

	eneseväljendusvor mina;	Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Liikumine ja kultuur 9. klass	<ul style="list-style-type: none"> organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. 	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.		
Digipädevus: Andmete, info ja digisisu otsing, sirvimine ja filtreerimine, andmete, info ja digisisu hindamine, andmete, info ja digisisu haldamine; suhtlemine digitehnoloogia abil, viisakas käitumine digikeskkonnas, digitaalse identiteedi haldamine, koostöö digikeskkonnas; digisisu arendus, digisisu kohandamine, autoriõigus ja litsentsid; digiseadmete kaitse, tervise ja heaolu kaitse, isikuandmete ja privaatsuse kaitse; digitehnoloogiate valik, uuendused digilahenduste abil, digipädevuse hindamine ja arendamine		
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.		
Lõiming: <ul style="list-style-type: none"> Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng 		

- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
- Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.