



Lisa 2

## **Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”**

## **SISUKORD**

1. Ainevaldkonna kirjeldus.....	2
1.1. Liikumispädevus.....	2
1.2. Ainetundide jaotus, lõiming ja läbivad teemad.....	2
1.3 Ainevaldkondlikud hindamise erisused.....	5
1.4 Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted.....	6
1.5 Õpikeskkonna kujundamise põhimõtted.....	6
2. Ainekava “Kehaline kasvatus”.....	7
2.1 I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....	7
2.2 II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....	14
2.3 III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....	21

# 1. Ainevaldkonna kirjeldus

## 1.1. Liikumispädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

## 1.2. Ainetundide jaotus, lõiming ja läbivad teemad

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

Õppeaine	I kooliaste				II kooliaste				III kooliaste			
	<i>kokku</i>	1.	2.	3.	<i>kokku</i>	4.	5.	6.	<i>kokku</i>	7.	8.	9.
<b>Kehaline kasvatus</b>	8+1	3	3	2/1*	8	3	2	2	6	2	2	2

\*vaba tunnimahu arvelt

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmetes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

- 1) Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu:
  - a) 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;

- b) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
  - c) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
  - d) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
  - e) Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).
- 2) Tervis ja kehalised võimed:
- a) õpilane omandab teadmised kehalistest võimetest ja nende arendamisest;
  - b) tervisega seotud kehalised võimed on aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus;
  - c) oskustega seotud kehalised võimed on kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus ja tasakaal. 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.
- 3) Kehaline aktiivsus: õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.
- 4) Liikumine ja kultuur: õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal: õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Kehalise kasvatuse õppeaine toetab mitmete valdkonnapädevuste kujunemist ning lõimub tihedalt teiste õppeainetega. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse õpilaste oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti ning väljendada ennast selgelt, asjakohaselt ja eesmärgipäraselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseetematiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist ning avardab õpilaste silmaringi.

Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud teadmisi ja oskusi, sh arvutamist, loendamist, mõõtmist ja võrdlemist, samuti matemaatilisi mõisteid. Kehaline kasvatus kinnistab teadmisi ja oskusi, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias, ning toetab keskkonna väärtustamist liikumisel ja sportimisel, eriti looduses harrastatavate tegevuste kaudu.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ja rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste maailmapilti ning aitavad kujundada tervislikke eluviise järgivaid, aktiivseid ja vastutustundlikke kodanikke. Teaduse ja tehnika saavutusi rakendatakse erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika mõistmisel, spordivarustuse kasutamisel ning tervisliku toitumise põhimõtete selgitamisel. Tehnoloogiaõpetusega lõimitult on võimalik õppida ka liikumisvahendite hooldamist ja valmistamist, näiteks jääpurjeka ehitamist. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamisele ning väljendusvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, samuti liikumisviiside – sh tantsu – loominguks ja isikupärasele käsitlemisele. Oluliseks peetakse helide ja muusika mõju inimese enesetundele ning vaikuse rolli. Õppetegevus arendab loovust, probleemilahendusoskust ja oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Õppekava läbivaid teemasid arvestatakse kehalise kasvatuse eesmärgiseades, õpitulemuste ja õppesisu kavandamisel vastavalt kooliastmele ja aine spetsiifikale. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses ning turvalise ja toetava õpikeskkonna loomise kaudu. Õpilasi innustatakse hoolitsema oma tervise ja töövõime eest muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning mõistma füüsilise tervise mõju edasisele tööelule. Õppetegevus tutvustab ka tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi. Huvi ja võimekuse ilmnemisel suunatakse õpilasi süvendatult tegelema sobiva spordiala või liikumisharrastusega ning innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumistegevusi. Kehaline kasvatus toetab karjääri kujundamise pädevuse arengut, aidates õpilastel mõista liikumise, tervise ja spordiga seotud oskuste väärtust erinevates ametites ja eluvaldkondades. Õpilased õpivad hindama oma tugevusi, seadma eesmärgi, tegema teadlikke valikuid ning mõistma, kuidas füüsiline aktiivsus ja tervislik eluviis toetavad töövõimet, vaimset heaolu ja edukust tulevases karjääris. Samuti kujundatakse arusaama spordi-, tervise- ja rekreatsioonivaldkonna mitmekesisest

karjäärivõimalustest ning oskust märgata, kuidas liikumisharrastus arendab koostöö-, suhtlemis-, juhtimis- ja enesejuhtimisoskusi, mis on olulised igas ametis.

Kehalise kasvatuses õpitakse tundma rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri, mis toetab kultuuriteadliku ning kultuurilist mitmekesisust väärtustava isiksuse kujunemist. Kultuurilise identiteedi kujundamisel peetakse oluliseks Eesti tantsupidude traditsiooni väärtustamist ja nendes osalemist ning teadvustatakse ja hoitakse nii Eesti kui ka Vormsi rahvariide- ja tantsukultuuri. Spordiinfo hankimisel kasutatakse erinevaid teabeallikaid ning sportlikus tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Reeglite mõistmine ja järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks ja vastutustundlikeks isiksusteks.

Pädevuste kujundamisel on oluline roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiva õpikeskkonna ning suunab õpilaste teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise arengut. Kehaline kasvatus toetab kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist, arendades teadlikkust ja motivatsiooni tervist hoida, väärtustades jätkusuutlikku eluviisi, spordikultuuri ning rahvuslikke tantsu- ja rahvariidetraditsioone, sh Vormsi rahvariideid. Sotsiaalset ja kodanikupädevust kujundatakse koostöö, sallivuse ja vastastikuse austuse kaudu. Enesemääratluspädevust toetab oskus hinnata ja arendada oma kehalisi võimeid ning järgida tervislikku ja turvalist eluviisi. Õpipädevus avaldub suutlikkuses analüüsida oma liigutusoskusi ja kavandada nende arendamist. Suhtluspädevust arendatakse spordi- ja tantsualase oskussõnavara ning tekstimõistmise kaudu. Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalast pädevust toetab sporditehniliste oskuste ja tervisenäitajate analüüs ning tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Ettevõtlikkuspädevus kujuneb eesmärgistatud tegutsemise, probleemide lahendamise ja koostöö kaudu. Digipädevust arendatakse digivahendite kasutamisega sportliku arengu jälgimisel ja liikumisharrastuste kaardistamisel, pöörates tähelepanu ka ohutusele ja eetikanormidele.

### **1.3 Ainevaldkondlikud hindamise erisused**

Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“ (5), „Hea“ (4), „Rahuldav“ (3), „Mitterahuldav“ (2), „Nõrk“ (1) ja hindeliselt hinnatakse:

- teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust;
- praktiliste ja/või kirjalike tööde ning kontrollharjutuste/ tegevuste täitmist vastavalt individuaalsele võimekusele;
- ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkuse mõistmist ning järgimist liikumistundides.

Lisaks saab õpilane pidevalt kujundava hindamise kaudu saada suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse

nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

#### **1.4 Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted**

Ujumise algõpetus läbitakse üldjuhul I kooliastmes koostöös Haapsalu Spordibaasidega, kogu algkursus jagatakse 3 aasta peale, et ühele aastale ei langeks õpilaste jaoks liiga suurt koormust, sest arvestades piirkondlikku logistikat kujuneb ujumistunniga päev võrdlemisi pikaks.

#### **1.5 Õpikeskkonna kujundamise põhimõtted**

Vormsi koolil on liikumisõpetuse läbiviimiseks kasutada Vormsi spordihoone, kooli aula ning õuetundide läbiviimiseks kooli kõrval asuv staadion. Kooli ümbritsev looduskeskkond loob suurepärase võimaluse sportlikuks tegevuseks värskes õhus. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

## **2. Ainekava “Kehaline kasvatus”**

### **2.1 I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

Õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

#### **Õpitulemused**

##### **Liikumisoskused**

Õpilane:

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

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

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

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

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

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

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

<b>Liikumisoskused</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
<p>Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik looduskeskkonnas. Hüpemängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad liikumised. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Edasiliikumisoskus ajas ja rütmis, keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina, oskab liikuda koostöös teistega. Edasiliikumisoskused koos paarilisega ja/või rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine). Suuskade hooldamine. 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, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömine üles, ette üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosadega; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. 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, söötmine, hokikepiga. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Viime läbi tasakaaluasendeid erinevates kõrgustes ja laiustega toepindadel; kehakujud nii üksi kui ka koostöös kaaslastega. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Tervis ja ohutus. Toetame ja anname teadmised järgmistele õpitulemustele saavutamiseks: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste</p>		

käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Teadmised soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendi käsitsemisoskus. Õpilane:

1. Oskab ohutusega arvestada ja mõistab enda suutlikkust.
2. Hoiab tasakaalu liikumisel. Liigub ja hoiab tasakaalu erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Teeb lihtsamaid pöörlemisi ja erinevaid veereid. Omab kehatunnetust ja kehahoidu harjutuses liikudes.
3. Hoiab tasakaalu asendite ja liikumiste kombinatsioonides.
4. Põhjedab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
5. Teab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamisest: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.
6. Omab teadmised liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Oskab kaaslasega arvestada vahendil liikudes.
7. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega.
8. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites.
9. Omab veeohutusosalased oskuseid. Analüüsib enda ujumisoskust. Annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta õpetaja etteantud kirjelduse alusel.
10. Nimetab liikumisostuseid ja kirjeldab oma igapäevaseid liikumisviise.
11. Mõistab keha liikumist ruumis.
12. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus.
13. Hoiab tasakaalu asendites.
14. Korrigeerib õpetaja juhendamisel kehahoidu, liikumis- ja igapäevastes tegevustes.

Oskus veest rõõmu tunda. Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslasega.

Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja sooritamine. Jalgratta keti õlitamine.

Jalgratturikoolituse toetamine. Jalgratta keti õlitamine. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.

Õpilane:

1. Omab ettekujutust klassikasuuuskade pidamisala määramisest.
2. Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi

		liikuda
Ujumisoskuseni viivad mängud, harjutused. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Veega kohanemine, vees sukeldumine, vee peal selili ja rinnuliasendis hõljumine, selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libisemine, kompleksharjutus.		
	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaasklassidega liikumistegevuses. Vigurelemendid.	
<b>Tervis ja kehalised võimed</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Läbi mängude ja vestlusringide tutvustada, et liikumisega keha kulutab energiat ja toitumisega saab energiat. Õpilane:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omab esmast arusaama, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.</li> <li>2. Nimetab kehalisi võimeid.</li> </ol>		
	Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	
<b>Kehaline aktiivsus</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
Anda teadmised läbi mängu, et milliste tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaks olema päevas aktiivsed vähemalt 1 tunni nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Oskab märgata südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.		

<p>Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav). Oskus südamelöögisageduse viimisest tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, teadmine, et madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust on olulised. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel. Praktilised tööd, keskendumis- ja tähelepanuharjutused, venitusharjutused üksi ja paaris, hingamisharjutused.</p> <p>Õpilane: Märkab abi vajamist, tunneb ära ohtliku olukorra, teab kelle poole pöörduda abi kutsumisel, omab teadmisi kuidas kutsuda abi. Number 112 (oskab kuulata antud juhtnööre) ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>		
	<p>Liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga.</p> <p>Õpilane: Oskab märgata südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Kirjeldab seda.</p>	<p>Galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p> <p>Õpilane: Oskab analüüsida enesetunde ning südamelöögisageduse muutumist enne ja pärast liikumistegevust.</p>
	<p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud õpetaja juhendamisel ja kaaslastega koos läbi mängida.</p> <p>Õpilane: Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.</p>	
<b>Liikumine ja kultuur</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
<p>Erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine. Liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; mängud põlvest põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust. Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades. Liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud).</p> <p>Õpilane: Teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p>		
<p>Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm). Esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel. Kooliõuel ja</p>	<p>Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ettenäitamine kaaslastele. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine,</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ettenäitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega. Kohtuniku otsuse</p>

<p>sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.</p>	<p>mängureeglite kokkuleppimine; ausa mängu põhimõtted spordis. Otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt. Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel. Sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik. Liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel. Raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes. Tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud. Õpilane: Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p>	<p>austamine; võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokkuleppimine ja nendest kinnipidamine. Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. Maastikumängud; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liicluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud. Õpilane: Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias</p>
--	---	---

		ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused). Sooritab harjutusi ja tegevusi õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus). Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>		
	Õpilane: Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	

## 2.2 II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

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

### **Liikumisoskused**

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

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

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

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

- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

Liikumisoskused		
4. klass	5. klass	6. klass
<p>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.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur,) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskuste läbiviimine koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine. Purjetamine ja jääpurjetamine. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamine. 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. Palli löömisoskuse arendamine käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskuse arendamine vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p>		

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaaluasendeid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine.. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Pöörlemisi. Erinevaid veereid. Keharaskuse ülekandmisi. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid. Teadmised erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamisest nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

Rakendab vahendil liikumisel turvavarustuse kasutamist: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Omab teadmisi liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, analüüsib oma käitumist. Oskab liiklusreeglitega arvestada vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Arvestab kaaslasega vahendil liikudes. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid vahendi käsitemisioskustes. Teab vahendite otstarbekat kasutamist; arvestab keskkonnaga ja kaaslastega. Omab kehakontrollioskust asendites ja liikumisel. Oskab arvestada ohutusega. Arvestab kehahoidu asendites. Teab veeohutusosalased oskuseid. Õpetaja etteantud küsimuste kaudu analüüsib õpilane, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; õpetaja etteantud juhendi ja/või ankeedi alusel toetudes. Selles toob ta välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või mis vajaks arendamist ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

Õpilane:

1. Omab lihtsamat ülevaadet selles, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: rehvide tugevus, sadula kõrgus, keti olukord, õlitamine.
2. Koostab kehaasendite kombinatsioone. Viib läbi toenguid üksi ja paarilisega.
3. Teab asendite nimetusi.
4. Teab oskussõnu.
5. Loob asendite ja liikumiste kombinatsioone.
6. Viib läbi kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
7. Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
8. Teab juurdeviivad harjutusi, kehahoiu põhimõtteid. Seostab asendeid keha raskuskeskmega, keskendumisega. Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
9. Omab teadmisi soojenduse vajalikkusest enne liikumistegevust, riietuse valiku olulisusest vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.
10. Sooritab liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.
11. Oskab teekonda kavandada vastavalt ilmastikutingimustele ja liikumisviise arvestades.

<p>12. Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>13. Teab ja nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100 m jooks jne).</p>		
<p>Jalgrattaga liiklemine erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>		
<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>		
<p>4. klass</p>	<p>5. klass</p>	<p>6. klass</p>
<p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs. Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus, teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</li> <li>2. Osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.</li> <li>3. Kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</li> <li>4. Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</li> <li>5. Mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. Teab selle tähtsust.</li> </ol>		
<p>Õpilane: Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</li> <li>2. Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist, fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</li> </ol>	
<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p>		
<p>4. klass</p>	<p>5. klass</p>	<p>6. klass</p>
<p>Õpilane.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab ja mõtleb millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus ( 60 minutit ) oleks soovituslikul tasemel.</li> </ol>		

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Analüüsib seda koos õpetajaga. Õpilane oskab planeerib oma päeva selliseid perioode, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul kokku.</li> <li>3. Oskab ja omab teadmisi ise mõõta südamelöögisagedust puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</li> <li>4. Teab soojendusharjutusi.</li> <li>5. Omab teadmisi organismi taastumisest peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine.</li> <li>6. Teab ka organismi taastumisest peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus. Organismi taastumine väsimusest – teab piisava une vajalikkusest.</li> <li>7. Teab lihtsamaid põrutusi, nihetusi, luu- ja liigesevigastusi, oskab käituda haavadega jne, teadmine ülekuumenemise ohust, jahtumine külmaga.</li> <li>8. Oskab märgata ja püüab ennetada õnnetusi, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</li> <li>9. Teab tehnoloogilisi vahendeid: teab kehalist aktiivsust hindavaid rakendusi, sammulugejaid ja aktiivsusmonitore.</li> </ol>		
		Arutelu päeva jooksul tehtud tegevustest, nende intensiivsuse astmest. Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
		On toeks abivajale, kuni abi saabumiseni
<b>Liikumine ja kultuur</b>		
4. klass	5. klass	6. klass
<p>Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Erinevate rahvaste tantsud ja nende iseloomulikud jooned, Vormsi tantsud.</p>		
		Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.

<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Reisisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Erinevate rahvaste tantsude erinevuste mõistmine. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <p>Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslaste ette kandmine. Eesti Olümpiaakadeemia</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. Riietumise olulisuse analüüs. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. Erinevad tantsud ja</p>
--	--	---

		tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>		
4. klass	5. klass	6. klass
<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja toetusel. Toimetulemiseks soodustavad tegevused. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni.</p>		
<p>Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalse objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>	<p>Õpetaja toetamisel sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi.</p>	

### 2.3 III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

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

### **Liikumisoskused**

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgesid, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

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

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

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

Liikumisoskused		
7. klass	8. klass	9. klass
<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. 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. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Purjetamine ja jääpurjetamine. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p> <p>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. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. 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. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Ohutus asendites ja liikumisel. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku</p>		

liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). 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. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused koostöös merepäästeseltsiga seoses just käitumisega ohukolukorras nii paadil kui kaldal. Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Õpilane põhjendab lühidalt enda vastust. 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. Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

### Tervis ja kehalised võimed

7. klass

8. klass

9. klass

Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Õpilast suunatakse erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Liikumispäevik. Õpilane:

1. Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
2. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat.
3. Saab teadmised ja mõistab, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

4. Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest. On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest, tegevuste fikseerimisest.
5. Seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega, toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6. Oskab analüüsida enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu, sh toiduga saadava energia analüüsi.
7. Saab teadmised enda liikumisharjumuste kaardistamisest ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
8. Oskab määrata omale individuaalse sobiliku koormuse, teab ja selgitab mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Omab teadmisi tervistavast ja treenivast liikumisest, toob näiteid.
9. Oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal.
10. Hindab enda kehalist aktiivsust.
11. Teab soojendusharjutusi/-tegevusi eesolevas tegevuses ja venitusharjutusi koormusjärgses tegevuses.
12. Oskab rakendada taastumise põhimõtteid (venitused, lõdvestused peale liikumistegevust), mõistab nende olulisust.
13. Oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormust tegevustes ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Teab taastumist toetavad harjutusi.
14. Oskab hinnata olukorda, käitub vastavalt sellele, kutsub abi. Saab aru, millal helistada 112 ja teab millist infot edastada telefoni teel.
15. Oskab pakkuda lihtsamat esmaabi.
16. Kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. Õpilane oskab valida endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.
17. Sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpu.
18. Oskab valida endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.
19. Sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega.
20. Oskab ja kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
21. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
22. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
23. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
24. Kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid st mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.
25. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

<p>Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine. Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine.</p> <p>Õpilane: Saab teadmised liikumispäeviku koostamiseks vabalt valitud vormis (päevik vm) igapäevase liikumise fikseerimiseks.</p>	<p>Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. Õpilane oskab kasutada teadmisi enda liikumisharjumuste kaardistamiseks ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Omab teadmisi liikumispäeviku koostamisest vabalt valitud vormis (päevik vm), peab seda fikseerima, fikseerib igapäevase liikumise teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus.</li> </ol>	
	<p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel); tehnoloogilised vahendid. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus; erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.</li> <li>Kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</li> </ol>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades; tehnoloogilised vahendid. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol>

		2. Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
--	--	--