



## AINEVALDKONNA KIRJELDUS

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

**Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes.
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, 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).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane

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

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

### RAKVERE PÕHIKOOLI ÕPILANE ON ENNASTJUHTIV, KOOSTÖINE, AKTIIVNE, LOOV NING OSKAB ÕPPIDA JA ON SELGE ENESEVÄLJENDUSEGA

ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE <i>(lugeda ja kirjutada väikseks ja lihtsaks!)</i>	LÕIMING TEISTE ÕPPEAINETEGA	LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLUS
<p>Üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuse kaudu:</p> <p><b>kultuuri- ja väärtuspädevus</b> – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.</p> <p><b>sotsiaalne- ja kodanikupädevus</b> – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku</p>	<p>Loovtöö projektide sooritamise liikumistegevusena – nt. võistluste,- liikumisürituste planeerimine ja läbiviimine.</p> <p><b>Keel ja kirjandus.</b> Liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina. <b>Võõrkeeled.</b> Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.</p> <p><b>Matemaatika.</b> Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.</p> <p><b>Loodusained</b> (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate</p>	<p><b>1) elukestev õpe ja karjääri kujundamine</b> Toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas.</p> <p><b>2) keskkond ja jätkusuutlik areng</b> Toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.</p> <p><b>3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> Toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu,</p>

<p>mõjutaja. Sotsiaalsed pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.</p> <p><b>enesemääratluspädevus</b> – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.</p> <p>Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.</p>	<p>loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p><b>Sotsiaaalained</b> (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.</p> <p><b>Tehnoloogia</b> (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.</p> <p><b>Kunst ja muusika.</b> Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.</p> <p>Konkreetne lõiming õppeaineti kajastub ainekavades.</p>	<p>traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu.</p> <p><b>4) kultuuriline identiteet</b> Toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel, on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.</p> <p><b>5) teabekeskond ja meediakasutus</b> Õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.</p> <p><b>6) tehnoloogia ja innovatsioon</b> Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel).</p> <p><b>7) tervis ja ohutus</b> Liikumiseõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.</p> <p><b>8) väärtused ja kõlblus</b> Õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.</p>
--	--	---

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

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

**matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

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

**digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja

soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.		
---	--	--

**AINEVALDKONDLIKUD HINDAMISE ERISUSED** (Siin väga üldiselt ainevaldkonna erisused. Näiteks, kas on numbriline hindamine või kombineeritud või muu; kas muutub numbriliseks mingi aeg; kas on kasutusel hindamismudelid; millal informeeritakse hindamisest; millised on hindamise viisid (tunnikontrollid, õpimapp jne) jm.

Link: <https://projektid.edu.ee/display/OKMV/PK+Kehaline+kasvatus+valdkondade+alusel>

Rütmika osa kehalises kasvatuses

**Palun vaadake üle, mis on meie jaoks vastuvõetav?**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Ainevaldkonna õppeainetes hariduslike erivajadustega (andekad, tuge vajavad) õpilaste õppekorralduse, õpilaste arengu toetamise ja individuaalsuse puhul tehakse individuaalset taset arvestades kohandused. Õpilane osaleb ja pingutab jõukohaselt ühistegevustes, täidab ülesandeid eeskuju ja õpitud oskuste piirides. Andekatel õpilastel on võimalus võistelda ja esindada kooli piirkondlikel ning vabariiklikel spordivõistlustel.

Hindamisel kasutatakse mitmeeristavat hindamist, sealjuures kõik arvestuslikud tööd peavad olema sooritatud. Kokkuvõtva hinde saamiseks peavad olema kõik arvestuslikud tööd sooritatud. Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest Stuudiumi või õpilase naasmisest õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda

liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

### **ÕPPEKESKKONNA ERISUSED** *(mis keskkondades õppetöö toimub, siia ka meie eripära, nt Palermo, vaatetorn vms)*

- Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse sise- ja õuekeskkonnas, kuid on valitud selliselt, et võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Õppetöö toimub Rahu Hallis, Palermo terviseraja jooksu- ja suusaradadel, Rakvere linna staadionil, koolihoovis, Tammiku välijõusaali, kasutatakse kettagolfi rada, Aqva ujulat ujumistundide läbiviimiseks, Aqva Spordikeskust.
- Õppekava toetavad tegevused - õppekäigud, matkad loodusesse, aineteülesed õpiülesanded, praktilised ülesanded tundides. Osalemine kohalikel tervisespordiüritustel, iga-aastased spordinädalad, spordipäevad, liikumisalased projektipäevad. Rahvakalendri tähtpäevade tähistamine nt. Vastlapäev, kooli tähtpäevad.
- Õppe-eesmärgiga rakenduste kasutamine õppekäikudel, liikumistunni osana või iseseisvaks õppeks.



**AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS**

**Ainekava KEHALINE KASVATUS**

**KOOSTAJA(D):**

**KOOLIASTE: I**

**KOOLIASTME SAAVUTATAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

- 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.

**ÕPPEAINE HINDAMISE ERISUSED** (Siia konkreetse õppeaine hindamise erisused. Vajadusel klassiti. Näiteks, kas on numbriline hindamine või kombineeritud või muu; kas muutub numbriliseks mingi aeg; kas on kasutusel hindamismudelid; millal ja kuidas informeeritakse hindamisest; millised on hindamise viisid (tunnikontrollid, õpimapp jne) jm.

1. klassis ei panda numbrilisi hindeid esimesel poolaastal.

**KLASS: 1**

**TUNDIDE ARV: 105**

**ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)**

**TUN**

**ÕPITULEMUSED** (õpetaja teeb valiku)

**ÕPPETEGEVUSED** (lõimingud teiste õppeainetega,



	<b>DID E ARV</b>	<i>kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)</i>	<i>praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)</i>
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>			
<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ristsamm.</li> <li>• Jooksutehnika alused - kehaasend, käte liikumine, jalgade töö.</li> <li>• Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul)</li> <li>• Püstistart koos stardikäsklustega</li> <li>• Jooks erinevas tempos - pikamaajooks, sprint.(400 m ja 60 m jooks)</li> <li>• Pendelteatejooks teatepulgaga/ erinevate vahenditega - teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</li> <li>• Hüppemängud</li> <li>• Hü pitsaharjutused</li> </ul> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise ning rühmaga</li> <li>• Õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>• Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>• Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> </ul>	<p>Lõiming-</p> <p>Muusikaõpetus/rütmika- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</li> <li>• Kehapill</li> <li>• Loovmängud ja tantsud</li> </ul>

<p>tasapindadel, vahendite alt roomamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud</li> <li>• Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine</li> <li>• Seiklusrada</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja mängud kelkudel</li> <li>• Suusatamine- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> <li>• Õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsi</li> </ul>	
<p><b>Viske- ja püüdmisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viske- ja püüdmisega liikumismängud</li> <li>• Pallivise, palliviske hoiu, tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt</li> <li>• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga.</li> <li>• Rahvastepall</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus jalaga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele</li> <li>• Palli vedamine ja peatamine</li> <li>• Osavusharjutused palliga</li> <li>• Jalgpalli algõpetus</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> <li>• Õpilane sooritab palliviske paigalt</li> <li>• Õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ul>	
<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel</li> <li>• Õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu</li> </ul>	

<p>loendamine, pöörded paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel</li> <li>• Maandumine</li> <li>• Rippumine</li> </ul> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel</li> <li>• Lihtsamad pöörlemised</li> <li>• Veered</li> </ul> <p><b>Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegevused õuekeskonnas (metsas) liikumisel - millised on ohud ja kuidas neid vältida (mängud, matk maastikul)</li> <li>• “Aus mäng” - kuidas kokkulepitud reeglites kinnihoidmine aitab hoida turvalist mänguruumi ja vältida ohtusid</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</li> <li>• õpilane oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval</li> <li>• õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid</li> <li>• õpilane täidab mängureegleid</li> </ul>	
<p>Koostöömängud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grupidünaamikat toetavad liikumistegevused</li> <li>• oskus kaaslast märgata, toetada, tunnustada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvestab tegevustes kaaslast</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</li> </ul> <p>Vestlus, käemärgid, arutelu grupis/ paarilisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel</li> <li>• Toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta</li> <li>• Õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</li> </ul>	
--	--	--

#### **Põhimõisted:**

- Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisostkus, roomamisostkus;
- edasiliikumisostkused koostöös paarilise ja rühmaga;
- liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, kelk);
- vahendi käsitlemine;
- kehakontrollioskus.

#### **Õppevara:**

- 1) Liikumisostkused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisostkused/>
- 2) Liikumisostkuste materjale: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:  
<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Ujumisostkuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-ostkuste-analuus/>
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mängulised harjutused ja liikumistegevused/ mängud kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamiseks.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teadvustab, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, reaktsioon, kiirus, koordinatsioon.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimetab kehalisi võimeid</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

tervis; energia (toit, uni, liikumine); toidupüramiid; kehalised võimed (koordinatsioon, vastupidavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud).

**Õppevara:**

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61)

3) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mängud ja liikumistegevused, mille kaudu saab õpilane tutvuda ja kogeda mõõdukat ja intensiivset liikumist;</li> <li>● Isikliku päevakava/ trennikava uurimine - kui palju mina liigun</li> <li>● Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama;</li> <li>● Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne olema</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

liikumisaktiivsus; enesetunne.

**Õppevara:**

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-enseanaluus-laste-borgi-skaala/>;
- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-games=117](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117)
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm</li> <li>● Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine</li> <li>● Kohtuniku otsuse austamine.</li> <li>● Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.</li> <li>● isiklik hügieen - pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riietub liikumiseks sobilikult</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</li> <li>● Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</li> <li>● Kooliümbruse ohutuse</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond</li> </ul>	

vaatlemine/analüüsimine. • Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. • Liikluseeskirjade järgimine tänaval			
--	--	--	--

<b>Põhimõisted:</b> Eesti sportlased, "aus mäng"; riietumine; hügieen
--

<b>Õppevara:</b> 1) Liikumine ja kultuur: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</a> 2) Liikumine ja kultuur materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=13">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=13</a> 3) Ausa mängu põhimõte: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/</a> 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a>
--

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUND IDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tundi häälestumine ja tunnis välja häälestumine, mis toetab igaüht</li> <li>• Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotsioonide ja nende muutuste märkamine</li> <li>• Tunnete nimetamine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	
--	--	--	--

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

**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 3) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 4) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13)
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>KLASS: 2</b>	<b>TUNDIDE ARV: 105</b>
-----------------	-------------------------

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDIDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
---------------------------------------	--------------------	---	---

**LIIKUMISOSKUSED**

<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ristsamm.</li> <li>• Jooksutehnika alused - kehaasend, käte liikumine, jalgade töö, jooksu alustamine ja lõpetamine, erinevad jooksuharjutused</li> <li>• Kõnni- ja jooksumängud (pidurdused ja suunamuutused)</li> <li>• Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul)</li> <li>• Püstistart koos stardikäsklustega</li> <li>• Jooks erinevas tempos - pikamaajooks, sprint.(400 m ja 60 m jooks)</li> <li>• Pendelteatejooks teatepulgaga/ erinevate vahenditega - teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.</li> <li>• Hüppemängud</li> <li>• Hüpitsaharjutused</li> </ul> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt roomamine</li> <li>• Ronimine varbseinal, kaldpingil,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise ning rühmaga</li> <li>• Õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>• Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>• Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> </ul>	<p>Lõiming-</p> <p>Muusikaõpetus- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</li> <li>• Kehapill</li> <li>• Loovmängud ja tantsud</li> </ul>
--	--	---

<p>üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine</li> <li>• Seiklusrada</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja mängud kelkudel;</li> <li>• harjutused suuskadel (murdmaa)-suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel, trepptõus, käärtõus, põhiasendis laskumine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> <li>• Õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsi</li> </ul>	
<p><b>Viske- ja püüdmisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viske- ja püüdmisega liikumismängud</li> <li>• Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele</li> <li>• Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</li> <li>• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga</li> <li>• Rahvastepall</li> </ul> <p><b>Põrgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid</li> <li>• põrgatamine parema ja vasaku käega;</li> <li>• põrgatamine, söötmine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisega</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> <li>• Õpilane sooritab palliviske paigalt</li> <li>• Õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ul>	
<p><b>Ujumine</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal</li> </ul>	

		<p>hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi</li> </ul>	
<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</li> </ul> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel</li> <li>• Maandumine</li> <li>• Rippumine</li> </ul> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel</li> <li>• Lihtsamad pöörlemised</li> <li>• Veered</li> </ul> <p><b>Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel</li> <li>• Õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegevused õuekeskkonnas (metsas) liikumisel - millised on ohud ja kuidas neid vältida (mängud, matk maastikul)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</li> <li>• õpilane oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval</li> <li>• õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja</li> </ul>	

		ohutusnõudeid	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annab tagasisidet enda liikumisostuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

- Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, roomamisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (suusk, kelk); vahendi käsitlemine; kehakontrollioskus.

**Õppevara:**

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjale: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
•Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus,		•osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Isiklike toitumisharjumuste uurimine ja analüüsimine. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ul>	

**Põhimõisted:** tervis; energia (toit, uni, liikumine); toidupüramiid; kehalised võimed (koordinatsioon, vastupidavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud).

#### Õppevara:

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61)

3) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mängud ja liikumistegevused, mille kaudu saab õpilane tutvuda ja kogeda mõõdukat ja intensiivset liikumist;</li> <li>• Isikliku päevakava/ trennikava uurimine - kui palju mina liigun</li> <li>• Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama;</li> <li>• Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma</li> </ul>	

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.

**Õppevara:**

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneaneanaluus-laste-borgi-skaala/>;
- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-games=117](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117)
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm</li> <li>● Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine</li> <li>● Kohtuniku otsuse austamine</li> <li>● Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes.</li> <li>● isiklik hügieen - pesemis- ja riide vahetamisharjumuste kujundamine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</li> <li>● Sise- ja välisjalanõud, liikumine paljajalu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riietub liikumiseks sobilikult</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</li> <li>● Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</li> <li>● Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond</li> </ul>	



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

**Õppevara:**

- 1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 3) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13)
- 4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tundi häälestumine ja tunnis välja häälestumine, mis toetab igapäevast häälestumist</li><li>• Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lödvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li></ul>	

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 3) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 4) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13)
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**KLASS: 3****TUNDIDE ARV: 105**

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMISOSKUS</b>			
<b>Kõnni- ja jooksuoskus</b> • Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga		• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<p>kõrvale, ristsamm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jooksutehnika alused - kehaasend, käte liikumine, jalgade töö, jooksu alustamine ja lõpetamine, erinevad jooksuharjutused</li> <li>• Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul)</li> <li>• Püstistart koos stardikäsklustega</li> <li>• Jooks erinevas tempos - pikamaajooks, sprint.(400 m ja 60 m jooks)</li> <li>• Pendelteatejooks teatepulgaga/ erinevate vahenditega - teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta</li> <li>• Hüppemängud</li> <li>• Hüpitsaharjutused</li> </ul> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt roomamine</li> <li>• Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt,</li> </ul>		koostöös teistega	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
rippseis, ripped ja toengud <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine</li> <li>• Seiklusrada</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja mängud kelkudel;</li> <li>• harjutused tõuke- ja jalgrattal-<b>rattanädal</b></li> <li>• <b>Suusatamine</b>- suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil ja seda eri keskkondades</li> </ul>	
<p><b>Viske- ja püüdmisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viske- ja püüdmisega liikumismängud</li> <li>• Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltpäevise täpsusele, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga</li> <li>• Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</li> <li>• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga.</li> <li>• Rahvastepall</li> </ul> <p><b>Põrgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid</li> <li>• põrgatamine parema ja vasaku käega;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit harjutustes, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• põrgatamine, söötmine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisega</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus jalaga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja liikumismängud;</li> <li>• Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele</li> <li>• Palli vedamine ja peatamine</li> <li>• Osavusharjutused palliga</li> <li>• Jalgpalli algõpetus</li> </ul>			
<p><b>Ujumine</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda</li> <li>• Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi</li> <li>• Sooritab komplekstesti</li> </ul>	
<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</li> </ul> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel</li> <li>• Maandumine</li> <li>• Rippumine</li> </ul> <p><b>Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu.			
Koostöömängud: <ul style="list-style-type: none"> <li>• grupidünaamikat toetavad liikumistegevused</li> <li>• oskus kaaslast märgata, toetada, tunnustada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist</li> </ul>	

#### **Põhimõisted:**

• Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, roomamisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, kelk); vahendi käsitlemine; kehakontrollioskus.

#### **Õppevara:**

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjale: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13)

3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:

<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

5) Liikumise seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes</li> <li>•nimetab kehalisi võimeid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (paindumuse testid, paigalt hüpped, piiksujooks)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isiklike toitumisharjumuste uurimine ja analüüsimine. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ul>	

**Põhimõisted:** tervis; energia (toit, uni, liikumine); toidupüramiid; kehalised võimed (koordinatsioon, vastupidavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud).

#### Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)	TUNDI DE ARV	ÕPITULEMUSED (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	ÕPPETEGEVUSED (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mängud ja liikumistegevused, mille kaudu saab õpilane tutvuda ja kogeda mõõdukat ja intensiivset liikumist</li> <li>● Isikliku päevakava/ trennikava uurimine - kui palju mina liigun</li> <li>● Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama;</li> <li>● Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust</li> </ul>	

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

**Õppevara:**

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-enseanaluu-laste-borgi-skaala/>;



- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-games=117](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117)
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm</li> <li>• Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine</li> <li>• Kohtuniku otsuse austamine.</li> <li>• Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti sportlaste ja spordialade tundmine läbi erinevate mänguliste ülesannete;</li> <li>• enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• isiklik hügieen - pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietub liikumiseks sobilikult</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</li> <li>• Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</li> <li>• Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</li> <li>• Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda</li> </ul>	

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

#### Õppevara:

- 1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 3) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13)
- 4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

5) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tundi häälestumine ja tunnis välja häälestumine</li><li>• Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li></ul>	

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 3) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 4) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84&mf\\_material-level=13](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13)
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS****Ainekava KEHALINE KASVATUS****KOOSTAJA(D):****KOOLIASTE: II****KOOLIASTME SAAVUTATAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD****ÕPPEAINE HINDAMISE ERISUSED****KLASS: 4****TUNDIDE ARV: 105**

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUND IDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMISOSKUS</b>			
<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Jooksualad: sprint, kestvusjooks;</li> <li>●60 m ja 400 m jooks</li> <li>●maastikujooks- 500 m</li> <li>●liikumine õue- ja sisekeskkonnas;</li> <li>●tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine.</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</li> <li>●Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades.</li> <li>●Maandumine, takistuse ületamine.</li> <li>●Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</li> </ul> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</li> </ul> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. ●Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning koostöös teistega</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Vahendil liikumine linna- ja</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● liigub edasi vahendil ja seda eri</li> </ul>	

<p>looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rattanädal</b></li> <li>● <b>Suusatamine</b>-Pöörded paigal, tasakaalu harjutused suuskadel, laskumine, pidurdamine, mängud suuskadel. Treppitõus, käärtõus.</li> </ul>		<p>keskkondades</p> <p>Suusatab järjest 3 km</p>	
<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</li> <li>● Korvpalli algõpetus</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus käe ja jalaga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</li> <li>● Palli löömisoskus jalaga</li> <li>● Võrkpalli algõpetus</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>● tänavareket, pesapall, sulgpall</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● käsitseb vahendit harjutustes, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> </ul>	
<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>● Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>● Maandumine</li> <li>● Rippumine</li> <li>● Kehatunnetuse ja kehahoiu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</li> </ul>	

harjutused			
<b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</li> <li>•Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</li> </ul>	

<b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.
---

<b>Õppevara:</b> 1) Liikumisoskused: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</a> 2) Liikumisoskuste materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=14</a> 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <a href="https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat">https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat</a> 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a>
--

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUND IDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
---------------------------------------	---------------------	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine läbi mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (paindumise testid, paigalt hüpped, piiksujooks)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</li> </ul>	

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

**Õppevara:**

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)	TUND IDE ARV	ÕPITULEMUSED (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	ÕPPETEGEVUSED (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
--------------------------------	--------------	---	---



## KEHALINE AKTIIVSUS

•Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul		• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse  • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse	
•Soojendusharjutused.		• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi	
•Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne •Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms)		• teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	

### Põhimõisted:

liikumisaktiivsus; pingutamine; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

### Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUND IDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutusreeglid erinevatel liikumistel</li> <li>• Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</li> </ul>	
<p><b>Orienteerumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUND IDE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused.</li> <li>• Erinevad kehatunnetusharjutused.</li> <li>• Lõdvestusharjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõdgestus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**KLASS: 5****TUNDIDE ARV: 105**

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>			
<b>Jooksuoskus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jooksualad: sprint, kestvusjooks;</li> <li>● 60 m ja 400 m jooks</li> <li>● maastikujoogs- 500 m</li> <li>● Cooperi test</li> <li>● tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine</li> </ul> <b>Hüppeoskus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta</li> <li>●Maandumine, takistuse ületamine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning koostöös teistega</li> <li>● sooritab täishoolt kaugushüppe</li> <li>● jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>● suudab joosta järjest 12 minutit</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid</li> </ul> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rattanädal</b></li> <li>● <b>Suusatamine</b>- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● liigub edasi vahendil ja seda eri keskkondades</li> <li>● Suusatab järjest 5 km</li> </ul>	
<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud</li> <li>●Korvpalli algõpetus</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus käe ja jalaga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele</li> <li>●Jalgpalli algõpetus</li> <li>●Võrkpalli algõpetus</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● käsitseb vahendit harjutustes, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>•tänavareket, sulgpall, pesapall</li> </ul>			
<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>•Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>•Maandumine</li> <li>•Rippumine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</li> </ul>	
<p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale</li> </ul> <p><b>Vahendil liikumises</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. •Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</li> <li>•Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</li> <li>•Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.

### Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:  
<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine läbi mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (painduvuse testid, paigalt hüpped, piiksujooks)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane mõistab, mida tähendab</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
liikumise ja toitumise tasakaal		tervisele	

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

### Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul</li> <li>• liikumispäevik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda</li> <li>• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda südamelöögisagedust</li> </ul>	



<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt			

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
•Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste,		• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
(suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta		kultuuriüritusi	
●Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.		● mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid	
●Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.		●riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	
<b>Orienteerumine</b> ●Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS).		●oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	

**Põhimõisted:**

spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>

7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>

8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>

9) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahujutused. Nt oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine</li><li>• Erinevad kehatunnetusharjutused.</li><li>• Lõdvestusharjutused</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</li></ul>	

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)

- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõdõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>KLASS: 6</b>	<b>TUNDIDE ARV: 105</b>
-----------------	-------------------------

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>			
<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jooksualad: sprint, kestvaajajooks;</li> <li>• 60 m ja 400 m jooks</li> <li>• maastikujooks- 500 m</li> <li>• Cooperi test</li> <li>• tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta</li> <li>•Maandumine, takistuse ületamine</li> <li>•Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning koostöös teistega</li> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rattanädal</b></li> <li>● <b>Suusatamine</b>- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● liigub edasi vahendil ja seda eri keskkondades</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jalgratta ja suuskade hooldus ja hoidmisasendid</li> <li>● Jalgratta tehnilise seisukorra hindamine enne sõidu alustamist: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</li> </ul>	
<p><b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</li> <li>● Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</li> <li>● Korvpall</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus käe ja jalaga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</li> <li>● Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● käsitseb vahendit harjutustes, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Jalgpall</li> <li>●Võrkpall</li> </ul> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>●tänavareket, sulgpall, pesapall</li> </ul>			
<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>●Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>●Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused</li> </ul> <p><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.

**Õppevara:**

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:

<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine läbi mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu</li><li>• Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (painduvuse testid, paigalt hüpped, piiksujooks)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</li></ul>	

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

**Õppevara:**

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul</li> <li>● liikumispäevik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda</li> <li>● plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● mõõdab enda südamelöögisagedust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Soojendusharjutused.</li> <li>● Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi</li> </ul>	



<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</li> </ul>	

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

### Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Arutelu enda kogemusest</li> <li>•Toob näiteid enda liikumis-, sh</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud</li> </ul>	

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga		liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</li> <li>•Hügieeni järgimine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</li> </ul>	
<b>Orienteerumine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahujutused</li> <li>● Erinevad kehatunnetusharjutused.</li> <li>● Lõdvestusharjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kogemuse ja mõju kirjeldamine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

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

### Õppevara:

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

## **AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS**

### **Ainekava KEHALINE KASVATUS**

**KOOSTAJA(D):**

**KOOLIASTE: II**

**KOOLIASTME SAAVUTATAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD**

**ÕPPEAINE HINDAMISE ERISUSED** (Siia konkreetse õppeaine hindamise erisused. Vajadusel klassiti. Näiteks, kas on numbriline hindamine või kombineeritud või muu; kas muutub numbriliseks mingi aeg; kas on kasutusel hindamismudelid; millal ja kuidas informeeritakse hindamisest; millised on hindamise viisid (tunnikontrollid, õpimapp jne) jm.

**KLASS: 7**

**TUNDIDE ARV: 70**

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>LIIKUMISOSKUS</b>			
<p><b>Jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jooksualad: sprint, kestvusjooks</li> <li>● 60 m ja 400 m jooks</li> <li>● Maastikujooks- 1 km jooks</li> <li>● Cooperi test</li> <li>● tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine</li> </ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jooksu ja hüpete kombinatsioonid</li> <li>● Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</li> <li>● Maandumine, takistuse ületamine</li> <li>● Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades</li> <li>● sooritab täishoolt kaugushüppe</li> <li>● jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>● suudab joosta järjest 12 minutit</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rattanädal</b></li> <li>● <b>Suusatamine</b>- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas</li> <li>● Läbib suusatades järjest 5 km</li> </ul>	

sammuta sõiduviiis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.			
<b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallivise</li> <li>• Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud</li> <li>• Korvpall</li> </ul> <b>Palli löömisoskus käe ja jalaga.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele</li> <li>• Jalgpall</li> <li>• Võrkpall</li> </ul> <b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>• tänavareket, sulgpall, pesapall</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske</li> </ul>	
<b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>• Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>• Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga</li> </ul>	

**Põhimõisted:** Jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.

**Õppevara:**

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:  
<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete mõõtmine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet</li> <li>• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt</li> </ul>	

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

**Õppevara:**

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust</li> <li>• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust</li> <li>• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>	

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; pingutamise; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

**Õppevara:**



- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KULTUUR JA LIIKUMINE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Osaleb vabalt valitud spordiüritusel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</li> </ul>	
<p><b>Orienteerumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi</li> </ul>	

kasutades abivahendeid (kaart, GPS).			
--------------------------------------	--	--	--

**Põhimõisted:**  
spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
• erinevad praktilised		• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja	

meeleraharjutused ja kehatunnetusharjutused		kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

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

**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>KLASS: 8</b>	<b>TUNDIDE ARV: 70</b>
-----------------	------------------------

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
---------------------------------------	---------------------	---	---

## LIIKUMISOSKUS

<p><b>Jooksuoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jooksualad: sprint, kestvusjooks</li><li>• 100 m ja 400 m jooks</li><li>• Maastikujooks- 1 km jooks</li><li>• Cooperi test</li><li>• tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine</li></ul> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jooksu ja hüpete kombinatsioonid</li><li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</li><li>• Maandumine, takistuse ületamine</li><li>• Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rattanädal</b></li><li>• <b>Suusatamine</b>- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega</li></ul>	
<p><b>Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallivise</li><li>• Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud</li><li>• Korvpall</li></ul> <p><b>Palli löömisoskus käe ja jalaga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele</li><li>• Jalgpall</li><li>• Võrkpall</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li></ul>	

<p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>•tänavareket, sulgpall, pesapall</li> </ul>			
<p><b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>•Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>•Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga</li> </ul>	

**Põhimõisted:** Jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.

**Õppevara:**

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:  
<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete mõõtmine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab kehalise testi 2x mingi ajavahemiku jooksul- eesmärk esimesest tulemusest parem sooritus teha</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päevik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</li> </ul>	

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

### Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust</li> <li>• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust</li> <li>• teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse</li> <li>• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>	

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; pingutamise; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

**Õppevara:**

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KULTUUR JA LIIKUMINE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Osaleb vabalt valitud spordiüritusel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</li> </ul>	



<b>Orienteerumine</b> • Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS).	• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi	
--	--	--

**Põhimõisted:**  
 spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
---------------------------------------	---------------------	---	---

**VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• erinevad praktilised meelerahharjutused ja kehatunnetusharjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule</li> </ul>	

### Põhimõisted:

emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõdgestus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

### Õppevara:

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõdgestus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**KLASS: 9**

**TUNDIDE ARV: 70**

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
---------------------------------------	---------------------	---	---

## LIIKUMISOSKUS

### Jooksuoskus

- Jooksualad: sprint, kestva jook
- 100 m ja 400 m jook
- Maastikujooks- 1 km jook
- Cooperi test
- tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine

### Hüppeoskus

- Jooksu ja hüpete kombinatsioonid
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Hüpetsaharjutuste kombinatsioonid

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

### • Rattanädal

- Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus

- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- Suusatab 5-6 km järjest

### Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus

- Pallivise
  - Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud
  - Korvpall
- Palli löömisoskus käe ja jalaga.**
- Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele
  - Jalgpall
  - Võrkpall

- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

### Palli löömisoskus vahendiga.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele</li> <li>•tänavareket, sulgpall, pesapall</li> </ul>			
<b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Toengud üksi ja paarilisega.</li> <li>•Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega</li> <li>•Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</li> </ul>	

**Põhimõisted:** Jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrollioskus; eneseanalüüs.

### Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused:  
<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete mõõtmine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab kehalise testi 2 või enam korda mingi ajavahemiku jooksul-eesmärk eelmisest tulemusest parem sooritus teha</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest</li> <li>• on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest</li> <li>• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päevik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</li> </ul>	

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

### Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> (õpetaja teeb valiku	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> (lõimingud teiste õppeainetega,
---------------------------------------	--------------	--	--

	DE ARV	kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks)	praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?)
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust</li> <li>• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust</li> <li>• teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile</li> <li>• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</li> </ul>	

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

### Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>KULTUUR JA LIIKUMINE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Osaleb vabalt valitud spordiüritusel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>järgib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</li> <li>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</li> </ul>	
<p><b>Orienteerumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine.

**Õppevara:**

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikäsitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<b>ÕPPESISU (teemad, põhimõisted)</b>	<b>TUNDI DE ARV</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b> ( <i>õpetaja teeb valiku kooliastme õpitulemustest selle klassi jaoks</i> )	<b>ÕPPETEGEVUSED</b> ( <i>lõimingud teiste õppeainetega, praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm. Mis tegevused aitavad saavutada õpitulemusi?</i> )
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erinevad praktilised meelerahharjutused ja kehatunnetusharjutused</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule</li> </ul>	

**Põhimõisted:**

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



**Õppevara:**

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>