

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Kehalise kasvatus ainevaldkonda kuulub kehalise kasvatus ainekava.

Tundide arv klassiti.

Õppeaine	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Kehaline kasvatus	3	3	3	3	3	2

Kehalise kasvatus kaudu üldpädevuste arengu toetamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Kehalises kasvatuses lõimingu viisid teiste ainevaldkondadega

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

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

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuskaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

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

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

Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

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

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

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

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

KEHALINE KASVATUS

1. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 7) arvestab tegevustes kaaslast;
- 8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;

- tagasiside andmine enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Iga päeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine) Ohtlike olukordade aratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi.

Praktilised tööd:

- rollimäng: abi kutsumine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;

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

Õppesisu:

Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumise- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mangu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine.

Praktilised tööd:

- loominguline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi;
- liikumise- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine;
- kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai);
- õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta;
- jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

2. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 8) arvestab tegevustes kaaslast;
- 9) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 10) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksumudeli põhinevad tantsumängud ja tantsud; lühimat. Hüppeoskused: Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid (hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas). Ronimisostkused: ronimine üle takistuste ja erinevatel tasapindadel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas:

liikumine etteantud rütmi järgi. Edasiliikumisoskused vahendil: harjutused tõuke- ja jalgrattal ning uiskudel. Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisoskus käega: löömine üles, ette-üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsemed jms).

Praktilised tööd:

- lühimatki;
- jalgratta esmane hooldamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu

Liikumisaktiivsus. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valimine. Südamelöögisagedus. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade aratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

Praktilised tööd:

- liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

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

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Õppesisu:

Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumis-või spordiüritusel osalemine. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud, otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes. Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.

Praktilised tööd:

- lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega;
- kirjeldus koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nagi, mida koges, mida uut sai teada;
- liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel);
- maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahu harjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rohuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

3. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; lühimat. Hüppeoskused: hüppe- ja jooksupühkimiskombinatsioonid; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüppisaharjutused. Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskused koostoos paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine. Harjutused rulal ja vahenditel liikumiseks vees. Harjutused ja liikumismängud palli loomisoskuse arendamiseks Jalaga seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli loomisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Ujumise algõpetus. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid. Sobiv kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine

vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

Praktilised tööd:

- lühimatki;
- ujumise kompleksharjutus;
- enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Tervislik toitumine.

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade aratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele;
- liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga;
- kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumist toetavate harjutused mängud. Spordi- või liikumisüritused meedias. Võit ja kaotus - käitumine erinevates situatsioonides. Sportimiseks ja liikumiseks sobiv riietus. Riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Liikumine matkaradadel, maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;

- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- spordi-või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel;
- orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi;
- võrdlustabel: eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rohuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;
- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.

4. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; Jooksualadest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral. Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele. Palli loomisoskused: rohuasetusega loomisoskusega kaega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- õppekaik;
- enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale;
- loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine;
- enda liikumisoskuste ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

- 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lahtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmargi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed: paindumus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavad tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust. Vigastused: põrutused ja nihetused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.

Praktilised tööd:

- südamelöögisageduse mõõtmine puhke olekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mangu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest. Ohutusreeglid erinevatel liikumistegevustes. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud Oksinda. Tantsude kultuuriline eripära. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana;
- info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta;

- asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil;
- loominguiline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

5. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas. Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega püüdmisega seotud sportmängudele. Palli söötmissoskused: rõhuasetusega söötmissoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite hoidmissoskus. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- õppekäik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris;
- loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

Õppesisu

Terviseiga seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus. Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rohuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Südamelöögisageduse mõõtmine puhke olekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rohuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mangu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib uksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Ausa mangu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides. Ohutu reisieekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimustantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana;
- info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;
- reisieekonna kavandamine;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.

TEEMA: VAIMNE KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

6. klassi õpitulemused

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumise kombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus kehvusjooksule; tempo planeerimine kehvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: rütmi- ja koordineerimisharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumise ülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmi- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega pörgatamisega seotud sportmängudele. Palli loomisoskused: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms.

Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõimise arendamine. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaristantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Veeohutusosalased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- õppekaik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis;
- jalgratta esmahoodus: jalgrattal oskab seada sadulat oigele kõrgusele, kontrollib rehvide ohuga täituvust, keti olukorda;
- harjutused jalgrattaga liikumisel;
- loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslasega arvestamine)

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed. Kehalisi võimeid arendavad tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu. Energia kulutamine ja toitumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehalist aktiivsust planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Südamelöögisageduse mõõtmine puhke olekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rohuasetusega organismi taastumisele väsimusest. Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuste eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukoha ning suunda

- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas.
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritusel osaleda vabatahtlikuna. Eesti Olümpiaakadeemia. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel. Koolitee ohutuse analüüsimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis harrastatavate liikumistegevuse, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid;
- analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vahendamise võimalused.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.