

Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS

1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse eesmärk I ja II kooliastmes on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastustega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena on II kooliastme lõpetaja:

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

2. Ainevaldkonna õppeained

- Liikumisõpetus

I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)

Tundide arv 9
 1. klass- 3 tundi sh 2 liikumisõpetust, 1 tantsuline liikumine
 2.klass – 3.tundi sh 2 liikumisõpetust, 1 tantsuline liikumine
 3.klass- 3 tundi sh 1 ujumistund, 1 liikumisõpetus, 1 tantsuline liikumine

II kooliaste

Tundide arv 8
 4. klass – 3 tundi
 5. klass – 3 tundi
 6. klass – 2 tundi

3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja lubavad arvestada õpilaste huvisid, kooli eripära, kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: 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) edasiliikumise oskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastme lõpuks 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 käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt õuevahetund).

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

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

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

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

4. Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevusi arendatakse läbi erinevate liikumisõpetuse valdkondade.

Liikumisoskuste valdkond on tihedalt seotud **enesemääratlus- ja sotsiaalse pädevusega**. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisosa kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. **Sotsiaalset- ja kodanikupädevust** toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.

Liikumise ja kultuuri valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Õpitulemused toetavad **kultuuri- ja väärtuspädevuse** kujunemist. **Kultuuri- ja väärtuspädevus** on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada

loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid. Erinevate uuringute kaudu on leitud, et kultuuripädevuse arendamist toetavad: enese ja teiste kultuuride mõtestamine, osalemine sellises tunnivälises tegevuses, mis võimaldab suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. **Enesemääratluspädevuse** välja kujunemist toetavad: grupidööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüsõpipädevus.

Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale, mis aitavad kaasa **suhtlus-, matemaatika- ja digipädevuse kujunemiseks**.

Ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest.

5. Lõimingu korraldus

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõiki riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut ning nende saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

I kooliastme lõimingud:

- Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne; hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.
- Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südame löögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg; geomeetrilised vormid tantsus; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo; kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine.
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine; teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus (rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused; kehaliste võimetega seotud mõisted.
- Inimeseõpetus - märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel; kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek; riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine; tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud; mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek; toitumine, uni, liikumine.
- Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

- Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus; muusikaline liikumine erineval viisil, rütm.
- Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine).

II kooliastme lõimingud:

- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades ja ilmastikuoludes liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared, kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, tervislikud eluviisid; looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes; südame löögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus; kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervise tsoonidega.
- Eesti keel - liikumisega seotud sõnavara; teksti ja juhendite mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus (rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), kehaliste võimete seotud mõisted; liikumismängude ja spordialade nimetused.
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvid ja väärtuste määramine, aus mäng, tervislik toitumine; emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.
- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendus vahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga, tants kui kehalise aktiivsuse võimalus; kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine; erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.
- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsukava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.
- Käsitöö ja tehnoloogia - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liiklusalane sõnavara; võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumise sõnavara; võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

- 1-Elukestev õpe ja karjääri planeerimine- taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja tööalaseid valikuid;
- 2-keskkond ja jätkusuutlik areng- taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele;
- 3-kodanikualgatus ja ettevõtlikkus- taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatusel tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele;
- 4-kultuuriline identiteet- taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumise laadi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis;
- 5-teabekeskond- taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskonda, suudab meediamailma sisu ja allikaid kriitiliselt analüüsida ja kasutada, tunnustab autorlust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärgi ja ühiskonnas omaks võetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskonnas;
- 6-tehnoloogia ja innovatsioon- taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 7-tervis ja ohutus-liikumisoskuste valdkonna õpitulemustega taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;
- 8-väärtused ja kõlblus- taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

7. Õppekorralduse erisused

Liikumistunnid toimuvad enamjaolt õues. Sügisel ja kevadel staadionil ning talvel suusatades.

8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning liikumispädevuse kujunemist. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute 1.-2.kl või numbriliste hinnetena 3.-6.kl. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

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

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

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade

põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

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

Liikumise tunni oluliseks kriteeriumiks hindamisel on õpilase tundides osalemine.

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

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

Tantsulise liikumise tunnis hinnatakse samuti osalemist tunnis, aktiivsust, osalemist võimlemis- ja tantsupidudel. Kokkuvõttev hinne on arvestuslik.

9. Õppekeskkonna erisused

Mõisa ümbrus- orienteerumine, suusatamine, rattaga sõitmine, jalutamine.

Tall-tõllakuur- erinevad pallimängud, liikumismängud

Staadion- erinevad jooksudistantsid, kaugushüpe, pallimängud (kevadep ja sügisel)

Madal seiklusrada, slackline, park ja mõisa ümbrus.

AINEVALDKONNA AINEKAVAD

ÕPPEAINE NIMETUS: LIIKUMISÕPETUS

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

TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

I kooliaste	Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
--------------------	---

	2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.										
II kooliaste	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.										
ÕPITULEMUSED KOOLIASTMETI JA TEGEVUSTE NÄITED											
I kooliaste	LIIKUMISOSKUSED										
	<table><tr><td>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</td><td>jooksud erinevates keskkondades, jooksumängud, matkamine, orienteerumine, hüppisaga hüppamine, keha liikumine muusika saatel ja rütmis, Eesti ja teiste rahvaste tantsud, loovtants. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/</td></tr><tr><td>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</td><td>hüppisaga hüppamine, slackline, rööbaspuud, jalgrattaga sõitmine, tõukerattasõit, murdmaasuusatamine, kelgutamine</td></tr><tr><td>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</td><td>jalgratta, tõukeratta ning suuskade kasutamine ja korrashoid</td></tr><tr><td>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</td><td>rõngad, hüppisad, erineva suurusega pallid. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/</td></tr><tr><td>5) oskab ujuda, sh sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</td><td>ujumisoskuseni viivad harjutused, ohutustehnika vees</td></tr></table>	1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	jooksud erinevates keskkondades, jooksumängud, matkamine, orienteerumine, hüppisaga hüppamine, keha liikumine muusika saatel ja rütmis, Eesti ja teiste rahvaste tantsud, loovtants. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/	2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	hüppisaga hüppamine, slackline, rööbaspuud, jalgrattaga sõitmine, tõukerattasõit, murdmaasuusatamine, kelgutamine	3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	jalgratta, tõukeratta ning suuskade kasutamine ja korrashoid	4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	rõngad, hüppisad, erineva suurusega pallid. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/	5) oskab ujuda, sh sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	ujumisoskuseni viivad harjutused, ohutustehnika vees
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	jooksud erinevates keskkondades, jooksumängud, matkamine, orienteerumine, hüppisaga hüppamine, keha liikumine muusika saatel ja rütmis, Eesti ja teiste rahvaste tantsud, loovtants. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/										
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	hüppisaga hüppamine, slackline, rööbaspuud, jalgrattaga sõitmine, tõukerattasõit, murdmaasuusatamine, kelgutamine										
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	jalgratta, tõukeratta ning suuskade kasutamine ja korrashoid										
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	rõngad, hüppisad, erineva suurusega pallid. https://liikumisopetus.ee/materials/ou/emangude-kogumik/										
5) oskab ujuda, sh sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	ujumisoskuseni viivad harjutused, ohutustehnika vees										

	6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi;	ohutustehnika
	7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	akrobaatika, slackline, takistusrada, madal seiklusrada- ripped, seismised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel,
	8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	veered, ripped, tasakaalu hoidmises
	9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	jalgratas, tõukeratas, madal seiklusrada, slackline
	10) arvestab tegevustes kaaslastega	meeskonnamängud, tõukerattal ja jalgrattal sõites, tantsus ja kontakt liikumisel,
	11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	enda tegevuse analüüs
	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
	1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	rõnga keerutamine, täpsusvisked
	2) nimetab kehalisi võimeid;	vastupidavus, painduvus, jõud
	3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	pulsi mõõtmine. https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61
	4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	päevaplaan
	KEHALINE AKTIIVSUS	
	1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	tunnis, vabal ajal
	2) märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust;	pulsikell
	3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	traumajärgne taastumine. https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/
	4) märkab abi vajadust tunnis ja oskab ohuolukorras abi kutsuda.	teab, kelle poole pöörduda
LIIKUMINE JA KULTUUR		

	1) loob midagi liikumisega seotult;	loovtants, harjutuse või ülesande välja mõtlemine kaaslasele
	2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
	3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	erinevad meeskonnamängud
	4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	jälgib televiisorist spordivõistlusi ja tantsupidu.
	5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	enese eest hoolitsemine
	6) riietub liikumiseks sobilikult;	
	7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	
	8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda;	orienteerumine. https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/
	9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	rahvatants, pärimustants, võimlemiskavad, tantsu loomine
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
	1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	meelerahu ja hingamisharjutused; https://vaikuseminutid.ee/
	2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	lõõgastavad mängud; https://peaasi.ee/silt/lodvestus/
II kooliaste	LIIKUMISOSKUSED	
	1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	jooksud erinevatel maastikel, hüpped, pallimängud
	2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;	tõuke- ja jalgratas, köis, murdmaasuusatamine
	3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	suuskade ja rataste korrashoid
	4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes,	palli põrgatamine, visked, püüded, korv-, võrk- ja käsipall

	lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	
	5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	veered, ripped, loovharjutused
	6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	ripped, kukkumised, veered
	7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	madal seikluspark
	8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	eneseanalüüs
	9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	turvaohutus
	10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED		
	1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	
	2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	nädalaplaan eesmärgiga, liikumispäevik
	3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	liikumispäevik
	4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	eneseanalüüs
	5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	
KEHALINE AKTIIVSUS		
	1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	liikumispäevik
	2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	
	3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	pulsikell
	4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	nutiseade

	5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	
	6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	
LIIKUMINE JA KULTUUR		
	1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	tantsuloome
	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;	jälgib spordivõistlusi, võimalusel osale
	5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	enese eest hoolitsemine
	6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	enese eest hoolitsemine
	7) avastab looduses liikumise võimalusi;	matkamine, orienteerumine
	8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;	orienteerumine
	9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	
	10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	rahvatants
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL		
	1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	õdvestus- ja hingamisharjutused
	2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	
	3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	tunnete kaardid