

KEHALINE KASVATUS

Esimese kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Esimese kooliastme lõpuks 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.

Esimese kooliastme õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastme kohta tervikuna, sest 1.–3. klassi õpitulemused ja õppesisu kattuvad õppeaine iseloomust lähtuvalt olulisel määral, arvestades samaaegselt õppija arengut. Õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastmete kaupa, mitte klassiti ka Haridus- ja Teadusministeeriumi koostatud õppeprotsessi kirjeldustes ja teistes metoodilistes materjalides.

1.–3. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none">1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;5. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	<p>Edasiliikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused, nende sammudel põhinevad tantsud, Lühimatk või õppekäik.</p> <p>Hüppeoskus</p> <p>Hüppeharjutused ja - kombinatsioonid. Harjutused hübitsaga.</p> <p>Ronimoskus</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Liikumine ajas, erinevates rütmides, ruumis, heli ja muusika saatel, koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</p> <p>Rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p>

<p>6. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>7. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10. arvestab tegevustes kaaslasid;</p> <p>11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumine erinevas suunas, tempos, rütmis.</p> <p>Vahendil liikumisoskus.</p> <p>Harjutused kelkudel uiskudel. suuskadel.</p> <p>Liikumisvahendi hooldamine.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskus.</p> <p>Viske- ja püüdmisoskus.</p> <p>Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisharjutused; täpsusele, veeretamine.</p> <p>Põrgatamisoskus.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga).</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, harjutused vahendite abil.</p> <p>Veega kohanemine.</p> <p>Ujumine, eakohased veeohutusnõuded.</p> <p>Kehakontroll asendites ja liikumisel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevatel toepindadel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</p> <p>Liikumised erinevatel toepindadel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</p> <p>Kehakontroll tantsides. Kehahoid.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine tegevustes.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2. nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotud harjutuste kaudu.</p> <p>Arusaamine, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, koordinaatsioon,</p>

<p>4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teadmine, kuidas keha liikumisega kulutab keha energiat ja toiduga saab energiat.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Läbi mängu tutvustamine, milliste igapäevategevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumisega enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine. Teadmine ja oskus 112 numbri kasutamisel.</p>

<p>Liikumine ja kultuur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. loob midagi liikumisega seotult; 2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6. riietub liikumiseks sobilikult; 7. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8. oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 9. tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. 	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine: harjutuste ettenäitamine kaaslastele.</p> <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> <p>Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p> <p>Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Riiete vahetamise ja pesemisharjumuste kujundamine. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile.</p> <p>Erinevatel pinnastel, reljeefidel liikumine.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p> <p>Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>

1. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <p>1. omab liikumise/sportimise tervisele. ettekujutust tähtsusest</p>	<p>Kehaliste võimete tutvustamine ja selgitus näidete varal nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete sooritamine õpetaja juhendamise; 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks); 3. vahendi käsitlemine (viskamine ja püüdmine); 4. palli- ja liikumismängude mängimine lihtsustatud reeglite järgi; 5. akrobaatiliste harjutuste sooritamine; 6. hüppatsuga hüppamise juurde viivad harjutused; 7. vahendil liikumine (suusatamine, uisutamine ja kelgutamine); 8. õpitud erinevate tantsumängude ja tantsude tantsimine; liikumine erinevates rütmides ja muusika saatel.

2. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <p>1. seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi.</p>	<p>Tegevuste käigus suunamine mõtlemisele, millist kehalist võimet millise harjutuse kaudu kõige rohkem arendatakse. Toimub pidev tegevuse ja teadmiste seostamine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete sooritamine õpetaja juhendamisel (painduvus, tasakaal, jõud); 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks); läbib võimetekohases tempos 500 m;

	<ul style="list-style-type: none"> 3. vahendi käsitlemine (viskamine ja püüdmine); palli pörgatamine, löömine; 4. palli- ja liikumismängude mängimine lihtsustatud reeglite järgi; 5. akrobaatiliste harjutuste sooritamine; 6. hübitsaga hüppamine (30 sekundi jooksul); 7. vahendil liikumine (suusatamine, uisutamine ja kelgutamine); 8. õpitud erinevate tantsumängude ja tantsude tantsimine; liikumine erinevates rütmides ja muusika saatel; erinevate tantsuliikidega tutvumine.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele (kerge/raske); 2. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 3. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 	<p>Erinevate tegevuste kaudu enda võimete tunnetamise õppimine. On tekkinud esmane arusaam, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, koordineeritus.</p> <p>Veega kohanemine. Hõljumisoskus erinevates asendites. Sukeldumisoskus. Libisemisoskus. Rinnuli ja selili vees edasiliikumisoskus. Ujumistunnid TIKi ujulas.</p> <p>Oskus hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutuslaseid oskuseid. Veeõnnetuse põhjused. Käitumine veekogu ääres. Käitumine veekogul, paadisõidul.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete sooritamine õpetaja juhendamisel (painduvus, tasakaal, jõud); 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks); kiirjooks püstilähtest stardikäsklustega; läbib võimetekohases tempos 500 m; 3. vahendi käsitlemine (viskamine, püüdmine, pörgatamine, löömine, vahendiga löömine);

	<p>4. palli- ja liikumismängude mängimine lihtsustatud reeglite järgi; teab rahvastepalli reegleid;</p> <p>5. akrobaatiliste harjutuste sooritamine;</p> <p>6. hübitsaga hüppamine (30 sekundi jooksul);</p> <p>7. vahendil liikumine (suusatamine, uisutamine, kelgutamine); 2 km suusadistantsi läbimine võimetekohases tempos; uisutamine 4 minutit järjest;</p> <p>8. Eesti laulumängude ja tantsude mängimine ja tantsimine; erinevad tantsud ja tantsumängud; liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale, rakendamised paarilise või rühmaga;</p> <p>9. oskus ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Teise kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Teise kooliastme lõpuks 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.

Teise kooliastme õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastme kohta tervikuna, sest 4.–6. klassi õpitulemused ja õppesisu kattuvad õppeaine iseloomust lähtuvalt olulisel määral, arvestades samaaegselt õppija arengut. Õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastmete kaupa, mitte klassiti ka Haridus- ja Teadusministeeriumi koostatud õppeprotsessi kirjeldustes ja teistes metoodilistes materjalides.

4.–6. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
Liikumisoskused Õpilane	Edasiliikumisoskused. Kõnni- ja jooksuoskus.

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
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.

Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestmajooks; Lühimatkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus.

Jooksu ja hüpete ning hübitsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus.

Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.

Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.

Erinevad kiirused, suunad, tasandid.

Edasiliikumisoskused paarilisega ja koos rühmaga.

Erinevates suundades, tempos, rütmis.

Liikumisoskused liikumisharrastuses.

Jooksmine, kepikõnd, tants jne Igapäevane liikumisviis tõukerattaga, rulaga, rattaga jne

Vahendil liikumisoskus.

Linna- ja looduskeskkonnas, erineva liiklustihedusega keskkondades.

Vahendi käsitemisoskus.

Viske- ja püüdmis- ja põrgatamisoskus.

Liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.

Palli löömisoskus käega.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.

Palli löömisoskus jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadel.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine.

	<p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehakontroll asendites ja liikumisel.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid.</p> <p>Liikumised erinevatel toepindadel.</p> <p>Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Harjutused paigal ja liikudes. Kehakontroll tantsides.</p> <p>Kehahoiume ja -asendite hoidmisoskus.</p> <p>Juurdeviivad harjutused, kehahoiume asendite seostamine keha raskuskeskmega.</p> <p>Eneseanalüüs etteantud juhendi või ankeedi alusel, toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Edasilikumisoskustega seotud liikumisharrastuste nimetamine.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2. seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3. arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Kehalised võimed ja näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus (jõud, painduvus, kiirus, tasakaal ja vastupidavus).</p> <p>Aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis teadmisega, millist kehalist võimet mõõdetakse. Mõõtmistulemuste kasutamine lühiajaliste eesmärkide seadmisel.</p> <p>Tegevuse fikseerimine, mida on tehtud kehaliste võimete arendamiseks .</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs. Liikumise ja toitumise tasakaalu tähendus.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 	<p>Igapäevased võimalused liikumiseks ja päevakava planeerimine.</p>

<p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Subjektiivsed vahendid: küsimustikud.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust, haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara.</p> <p>Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus aru saada, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet; 2. arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 4. teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5. mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6. riietub liikumistegevuseks 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. 	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ning etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>Arutelu enda kogemusest külastatud ürituselt.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Info otsimine Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja suurvõistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis- või spordiala rahvusvahelisel tasemel esindajate ning tulemuste nimetamine.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – oskus põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas. Reisisiteekonna kavandamine.</p> <p>Kultuuriliste eripärade mõistmine tantsu kaudu.</p> <p>Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga</p>

Vaimne ja kehaline tasakaal	
<ol style="list-style-type: none"> 1. sooritab õpetaja toetamisel 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. 	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused ja erinevad kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>

4. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt. 	<p>Eesmärk on tõsta õpilase teadlikkust, oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmine, vahendiga löömine, põrgatamine); 2. palli- ja liikumismängude mängimine järgides lihtsustatud reegleid. ; 3. jooksmine võimetekohases tempos 1000m; 4. hübitsaga hüppamine (1 min jooksul); 5. suusatamine läbides järjest 3 km distantsi; 6. uisutamine 6 minutit järjest; 7. orienteerumine etteantud plaani järgi; leppemärkide õppimine; 8. akrobaatikaharjutuste sooritamine; 9. kehaliste võimete test (lihtsustatud EUROFIT test); 10. erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; ise tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

5. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <p>1. oskab teha eneseanalüüsi ankeedi alusel (etteantud küsimustiku põhjal).</p>	<p>Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs).</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmine, vahendiga löömine, põrgatamine); 2. palli- ja liikumismängude mängimine, järgides lihtsustatud reegleid; 3. jooksmine võimetekohases tempos 1000 m; 4. hüppitsaga hüppamine (1 in jooksul); 5. suusatamine läbides järjest 3 km distantssi; 6. uisutamine 6 minutit järjest; 7. orienteerumine etteantud plaani järgi, leppemärkide tundmine; kujundorienteerumisega tutvumine; 8. liikumiskava koostamine ja esitamine; 9. kehaliste võimete testid (lihtsustatud EUROFIT test).

6. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <p>1. peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil.</p>	<p>Liikumispäeviku pidamine lühikesel ajaperioodil (kuni 1 nädal), kus on fikseeritud liikumistegevus, selleks kulunud aeg, intensiivsus ja päevane (nädalane) aeg kokku. igapäevase liikumise seostamine aktiivse transpordiga (nt jala või rattaga koolis käimine jms).</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmine, vahendiga löömine, põrgatamine);

	<ol style="list-style-type: none"> 2. palli- ja liikumismängude mängimine, järgides lihtsustatud reegleid; 3. jooksmine võimetekohases tempos 1000 m; 4. hübitsaga hüppamine (1 min jooksul); 5. suusatamine lümbides järjest 3 km distantsi; 6. uisutamine 6 minutit järjest; 7. orienteerumine etteantud plaani või kaardi järgi; kujundorienteerumine; oma liikumistrajektoori arhiveerimine kasutades liikumisäppi; 8. liikumiskava koostamine ja esitamine; 9. kehaliste võimete testid (lihtsustatud EUROFIT test).
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kolmanda kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kolmanda kooliastme lõpuks õpilane

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

Kolmanda kooliastme õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastme kohta tervikuna, sest 7.–9. klassi õpitulemused ja õppesisu kattuvad õppeaine iseloomust lähtuvalt olulisel määral, arvestades samaaegselt õppija arengut. Õpitulemused ja õppesisu on esitatud kooliastmete kaupa, mitte klassiti ka Haridus- ja Teadusministeeriumi koostatud õppeprotsessi kirjeldustes ja teistes metoodilistes materjalides.

7.–9. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja 	<p>Edasiliikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p>

<p>muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimisvõtted. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasilikumiskuste kasutamine rütmis ja muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine.</p> <p>Vahendil liikumisoskus. Vahendil (jalgratas, suusad, uisud) liikumine). Vahendite hooldusvõtted.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskus.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine. Omaloomingulised mängud vahenditega.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Mängude loomine.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpalliga.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Mängude loomine.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Kehakontroll tantsides. Ohutuse arvestamine liikumisel. Hinnangu andmine kaaslastega koostööle etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangu andmine enda omandatud oskustele. ohutuse järgimisest ja turvavarustuse kasutamise kohta. Liikumiskuste kasutamine igapäevases</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgesid, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	<p>Teadmine tervise ja seotud kehalistest võimetest, nende seos haiguste ennetamisega ja tervise hoidmisega. Kehamassiindeks.</p> <p>Erinevaid kehalisi võimeid arendavad tegevused.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetudes kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine.</p> <p>Kehaliste võimete analüüs.</p> <p>Liikumise kulutatav energia ja toiduga saadav energia</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	<p>Kehalise aktiivsuse analüüsimine tunnis (nt pulsi järgi) ja vabal ajal, tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele.</p> <p>Igapäevase liikumise fikseerimine vabalt valitud vormis teatud perioodil.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine. Subjektiivsete vahendite kasutamine: enesetunne, küsimustik, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Soojendus- ja venitusharjutused peale liikumistegevust. Taastumise põhimõte.</p> <p>Sobiliku kehalise tegevuse rakendamine peale haigust, vigastust või erivajaduse korral.</p> <p>Olukorra hindamine ja käitumine vigastuse puhul ning abi kutsumine Helistamine 112 ja vajaliku info edastamine telefoni teel</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine ning sellele kirjeldusena tagasiside andmine.</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. 	<p>Liikumisüritusel saadud kogemuse kirjeldamine ja põhjendamine.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Ohutusnõuded erinevates liikumistegevustes. Hügieeni järgimine liikumistegevustes.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Liikumistempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele.</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel. Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Õpilase poolt planeeritud liikumistegevus õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 	<p>Meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi valimine. Erinevate praktiliste meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega.</p> <p>Sobivate lõdvestus- ja taastumisviiside kasutamine igapäevastes olukordades.</p> <p>Analüüs sobivate harjutuste valiku kohta vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>Teadmised emotsioonidega toimetuleku praktikatest, oskus neid vajadusel rakendada.</p>

7. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>1. täidab lühiajalisel perioodil liikumispäevikut õpetaja poolt jagatud tööülesande alusel.</p>	<p>Hinnangu andmine enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete test (lihtsustatud EUROFIT test, lihtsustatud NATO test); 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks); 3. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmine, söötmine, vahendiga löömine, põrgatamine); 4. valitud kahe sportmängu mängimine, järgides mängureegleid; 5. hübitsaga hüppamine (1 min jooksul); hübitsaga hüppamise erivormid; 6. suusadistantsi läbimine järjest 3 km-5 km; 7. uisutamine 9 minutit järjest; 8. orienteerumine kaardi järgi; kujundorienteerumine; oma liikumistrajektoori arhiveerimine kasutades liikumisäppi; 9. liikumiskava koostamine, esitamine.

8. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>1. täidab lühiajalisel perioodil liikumispäevikut õpetaja poolt jagatud tööülesande alusel.</p>	<p>Liikumispäeviku täitmine vabas vormis, kus on ära märgitud andmed liikumise kohta (tegevuse kirjeldus, aeg/liikumise pikkus, enesetunne). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Soovituslik päevas tehtud sammude arv on lastel suurem kui</p>

	<p>täiskasvanutel, st umbes 12–16000 sammu. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete test (lihtsustatud EUROFIT test, lihtsustatud NATO test); 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks); 3. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmine, vahendiga löömine, põrgatamine); tehnika elementide sooritamine ja treenimine; 4. valitud kahe sportmängu mängimine, järgides mängureegleid; 5. hübitsaga hüppamine (1 min jooksul); erinevad hübitsaharjutused; 6. suusadistantsi läbimine 5 km-7 km; 7. uisutamine 9 minutit järjest; 8. orienteerumine kaardi järgi, kujundorienteerumine; oma liikumistrajektoori arhiveerimine, kasutades liikumisäppi ja iseseisvalt kujundi loomine; 9. liikumiskava koostamine, esitamine.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. klassi erisused ja fookused

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. täidab lühiajalisel perioodil liikumispäevikut õpetaja poolt jagatud tööülesande alusel ja analüüsib kirjapandut. 	<p>Teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Teadmised igapäevase liikumisviisi- ja teekonna valikul. Enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kehaliste võimete test (lihtsustatud EUROFIT test, lihtsustatud NATO test); 2. erinevates tempodes jooksmine (kiirjooks, kestusjooks);

- | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ol style="list-style-type: none">3. vahendi käsitlemine (viskamine, löömine, püüdmise, vahendiga löömine, pörgatamine); tehnikaelementide treenimine ja sooritamine;4. valitud kahe sportmängu mängimine, järgides mängureegleid;5. hüppisaga hüppamine (1 min jooksul); erinevad hüppisaharjutused;6. suusatadistantsi läbimine järjest 5 km-8 km;7. uisutamine 9 minutit järjest;8. orienteerumine kaardi järgi, kujundorienteerumine; oma liikumistrajektoori arhiveerimine, kasutades liikumisäppi ja iseseisvalt kujundi loomine;9. liikumiskava koostamine, esitamine. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|