

TERA ainevaldkonna kava põhikoolile	
Ainevaldkond:	Liikumisõpetus
Valdkonnapädevus ja -eesmärk:	
Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.	
Valdkonna õppeained:	
Liikumisõpetus	
Hindamine:	
Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.	

TERA ainekava põhikoolile	Ainevaldkond:	Õppeaine:
Kooliaste: I kooliaste	Loovained	Liikumisõpetus
Õppeaine kirjeldus		
❖ Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes: Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund). ❖ Tervis ja kehalised võimed Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.		

❖ Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumis tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

❖ Liikumine ja kultuur

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, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

❖ Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

- ❖ Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.
- ❖ Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- ❖ Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne.
- ❖ Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist
- ❖ Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused:	Tegevused/ õppesisu:
❖ Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. ❖ Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. ❖ Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. ❖ Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

	❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. ❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. ❖ Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
❖ Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	❖ Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel ja suuskadel (murdmaa, mäesuusk). ❖ Rakendada nn jalgrattaveerandit (vahendil liikumise oskuse arendamine).
❖ Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	❖ Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ❖ Viske- ja püüdmisega seotud liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast)

	või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Harjutused terakotiga, erinevad viske- ja püüdmisharjutused. ❖ Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. ❖ Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. ❖ Palli löömisoskus jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. ❖ Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. ❖ Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Osavus-koordineerimisharjutused siidrätiku ja võimlemisrõngaga.
--	--

❖ Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; ❖ Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi	❖ Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/ ❖ Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3. klassi lõpuks.
❖ Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides	❖ Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. ❖ Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. ❖ Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. ❖ Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. ❖ Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
❖ Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel	❖ Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele.

	Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
❖ Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	❖ Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ❖ Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. ❖ Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus: ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ❖ Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused. Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
❖ Arvestab liikumistegevustes kaaslastega	❖ Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses ❖ Õpilane sooritab liikumismängude käigus lisaülesandeid

	kui märkab, et ei arvestanud kaaslastega, näiteks kükid.
❖ Annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel	❖ Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida, kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. ❖ Õpilane täidab liikumispäevikut. Jälgib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust liikumispäevikus.
❖ Toob näiteid erinevatest liikumisoskustest	❖ Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamisel.
Teema: Tervis ja kehalised võimed	
Õpitulemused:	Tegevused/ õppesisu:
❖ Sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi	❖ Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudab hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksab joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ❖ Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
❖ Seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi	❖ Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmiste seostamine.

	❖ Kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. ❖ Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
❖ Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel	❖ Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
❖ Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele	❖ Õpilane on teadlik oma kehalistest võimetest. ❖ Õpilasel on huvi ja mõistmine kehalise vormisoleku olulisusest ja selle seosest tervisega ❖ Õpilasel on valmisolek oma kehalisi võimeid arendama ja parandama
❖ Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	❖ Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat. ❖ Lisaks tervist tugevdavate liikumisele on oluline, et õpilased õpiksid aru saama liikumise ja toitumise seosest ja selle mõjust tervisele.
Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Tegevused/ õppesisu:

❖ Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma	❖ Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). ❖ Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
❖ Märkab südamelöögi- sageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele	❖ Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
❖ Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	❖ Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. ❖ Erineva liikumise intensiivsusega liikumismängud
❖ Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	❖ Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Tegevused/ õppesisu:
❖ Loob midagi liikumisega seotult	❖ Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.

	❖ Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Liikumismängu välja mõtlemine üksi või grupis.
❖ Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumis üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	❖ Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. ❖ Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. ❖ Osaleb kooli spordiüritustel ja esindab kooli spordivõistlustel.
❖ Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	❖ Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. ❖ Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. ❖ Kohtuniku otsuse austamine. ❖ Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
❖ Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	❖ Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta.

	❖ Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
❖ Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	❖ Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. ❖ Pesemis- ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine. ❖ Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
❖ Riietub liikumiseks sobilikult	❖ Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
❖ Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	❖ Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. ❖ Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
❖ Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	❖ Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. ❖ Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. ❖ Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. ❖ Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. ❖ Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
❖ Tantsib üksi, paaris ja rühmas. Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	❖ Erinevad tantsud ja tantsumängud. ❖ Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Tegevused/ õppesisu:
❖ Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	❖ Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. ❖ Keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanu harjutuse ajal ollakse vaatlaja ❖ Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (laste jooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
❖ Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	❖ Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. ❖ Tähelepanu harjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Digioskused I kooliosas	
❖ Info otsimine internetist - sportlaste, liikumisürituste ja spordialade kohta. ❖ Fitback keskkond - kehaliste võimete testide sooritamine. ❖ Padlet - e-õppepäeval liikumisülesande tagasiside sisestamine teksti, pildi või video abil. ❖ Hopspottide kasutamine iseseisvalt	

TERA ainekava põhikoolile	Ainevaldkond:	Õppeaine:
Kooliaste: II kooliaste	Loovained	Liikumisõpetus
Õppeaine kirjeldus:		
Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal. ❖ Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes: Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund). ❖ Tervis ja kehalised võimed		

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

❖ Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

❖ Liikumine ja kultuur

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 tantsu üritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

❖ Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Hindamiserisused õpilaste puhul: õpilased, kes käivad liikumistunni arvelt trennis, teevad teistes tundides või vahetundides hinnangud järgi ja on individuaalne kokkulepe lapse ja vanemaga, et teeb oma asjad ära ja vajadusel suhtleb õpetajaga, kuidas hinnangud ära teha.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

- ❖ Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi
- ❖ Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega
- ❖ Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid
- ❖ Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana
- ❖ Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused:

- ❖ Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga

Õppesisu ja tegevused

- ❖ Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.
- ❖ Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.
- ❖ Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

	❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. ❖ Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
❖ Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	❖ Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. ❖ Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.
❖ Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	❖ Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

❖ Käsitseb vahendit liikumis- kombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	❖ Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ❖ Palli 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 spordialadele. ❖ Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil
❖ Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	❖ Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. ❖ Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. ❖ Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised,

	hüpped, tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutused jne.), nii individuaalselt kui ka paaristantsus.
❖ Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	❖ Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
❖ Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	❖ Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ❖ Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. ❖ Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ❖ Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

	❖ Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ❖ Veeohutusosalased oskused.
❖ Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana	❖ Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
❖ Analüüsib enda liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist	❖ Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
❖ Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	❖ Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Teema: Tervis ja kehalised võimed	
Õpitulemused:	Õppesisu ja tegevused
❖ Nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	❖ Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.

	❖ Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
❖ Püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal	❖ Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. ❖ Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. ❖ Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
❖ Arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist	❖ Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
❖ Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist	❖ Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
❖ Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	❖ Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu ja tegevused

❖ Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse	❖ Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
❖ Peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil	❖ Paneb kirja eesmärgi teatud ajaperioodi jooksul. Lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine ja analüüs, kas kehaline aktiivsus on piisav või mitte.
❖ Mõõdab enda südamelöögisagedust	❖ Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
❖ Kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks	❖ Kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. ❖ Enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed.
❖ Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust	❖ Soojendusharjutused. ❖ Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. ❖ Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. ❖ Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
❖ Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	❖ Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad, ülekuumenemine, jahtumine külmaga.

	❖ Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). ❖ Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu ja tegevused
❖ Loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet	❖ Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet
❖ Arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	❖ Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
❖ Seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal	❖ Käib spordivõistlusi vaatamas, käib treeningutel
❖ Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	❖ Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. ❖ Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.

❖ Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	❖ Info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. ❖ Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumise, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
❖ Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid	❖ Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
❖ Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	❖ Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
❖ Avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi	❖ Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. ❖ Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
❖ Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda	❖ Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS). ❖ Reisi teekonna kavandamine. ❖ Käitumine eksimise korral. ❖ Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. ❖ Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

❖ Tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas	❖ Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
❖ Mõistab pärimustantsu, rahvatantsu, seltskonnatantsu ja kaasaegse tantsutehnika rolli kultuuris	❖ Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
❖ Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	❖ Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	
Õpitulemused:	Õppesisu ja tegevused
❖ Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	❖ Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. ❖ Oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. ❖ Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
❖ Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	❖ Hingamise harjutuste sooritamise ja pärast enesetunde kirjeldamine ja muutusest aru saamine. ❖ Aktiivne lihaskõhustus ja venituste tulemuste kirjeldus sõnaliselt.

❖ Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegureid	❖ Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Digioskused:II kooliastmes	
❖ Plakati tegemine Canva/PicCollage keskkonnas ❖ Liikumispäeviku koostamine ❖ Südamelöögi sageduse mõõtmine ❖ Esitluse loomine ❖ Gps kasutamine ❖ Kaardi rakenduse kasutamine ❖ Fitbacki keskkonna kasutamine	

TERA ainekava põhikoolile	Ainevaldkond:	Õppeaine:
Kooliaste: III kooliaste	Loovained	Liikumisõpetus
Õppeaine kirjeldus:		
Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.		

❖ Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.

Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

❖ Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

❖ Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

❖ Liikumine ja kultuur

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, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

❖ Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Hindamiserisused õpilaste puhul: õpilased, kes käivad liikumistunni arvelt trennis, teevad teistes tundides või vahetundides hinnangud järgi ja on individuaalne kokkulepe lapse ja vanemaga, et teeb oma asjad ära ja vajadusel suhtleb õpetajaga, kuidas hinnangud ära teha.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

- ❖ Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.
- ❖ Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.
- ❖ Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.
- ❖ Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.
- ❖ Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel.

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused:	Õppesisu ja tegevused
❖ Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja Tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	❖ Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks. Matk looduskeskkonnas. ❖ Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). ❖ Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. ❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ❖ Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

	❖ Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
❖ Liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	❖ Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
❖ Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	❖ Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
❖ Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	❖ Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ❖ Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. ❖ Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

	❖ Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. ❖ Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisustunde harjutused vahendite abil.
❖ Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	❖ Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaosade harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. ❖ Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmine, pöörlemine, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
❖ Seostab teadmisi ja oskusi kehaosade ja -asendite hoidmiseks	❖ Ohutus asendites ja liikumisel. ❖ Oskab ümbritsevat keskkonda hinnata- vajadusel kasutab pehmendusi teatud alal, et harjutuse soorituse ebaõnnestumise korral end ei vigastaks. ❖ Oskab kaasõpilastega hoida vajalikku distantsi, et harjutuse soorituse ajal ei vigastaks ennast ega kaasõpilasi.
❖ Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	❖ Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise

	eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ❖ Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. ❖ Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ❖ Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. ❖ Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ❖ Veeohutusalased oskused.
Teema: Tervis ja kehalised võimed	
❖ Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	❖ Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.

	❖ Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
❖ Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	❖ Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
❖ Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest	❖ Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
❖ Arendab regulaarselt kehalisi võimeid	❖ Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
❖ Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist	❖ Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
❖ Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	❖ Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Teema: Kehaline aktiivsus	
❖ Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust	❖ Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

❖ Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks	❖ Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
❖ Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse	❖ Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
❖ Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks	❖ Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. ❖ Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunde, aktiivsuse fikseerimine.
❖ Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi	❖ Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. ❖ Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
❖ Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust	❖ Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. ❖ Taastumist toetavad harjutused.
❖ Teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	❖ Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Teema: Liikumine ja kultuur

❖ Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet	❖ Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
❖ Analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	❖ Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.
❖ Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid	❖ Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
❖ Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	❖ Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. ❖ Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. ❖ Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. ❖ Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
❖ Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	❖ Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

	❖ Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
❖ Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	❖ Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
❖ Analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas	❖ Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
❖ Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	❖ Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. ❖ Tehnoloogilised vahendid. ❖ Orienteerumismängud. ❖ Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. ❖ Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
❖ Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina	❖ Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine

	ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
❖ Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse	❖ Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	
❖ Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	❖ Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. ❖ Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). ❖ Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
❖ Seostab ja põhjendab vaimse ja kehalise tasakaalu kasutamisevõimalusi erinevates olukordades	❖ Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. ❖ Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. ❖ Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
❖ Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	❖ Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

❖ Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

❖ Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
❖ Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Digioskused: III kooliastmes

- ❖ Canva keskkonnas spordiürituse või -võistluse plakati tegemine
- ❖ Liikumispäeviku koostamine
- ❖ Südamelöögi sageduse mõõtmine
- ❖ Google maps kasutamine
- ❖ Navicup rakenduse kasutamine