2. Ainevaldkond „Liikumisõpetus”

Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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;
6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Ainevaldkonda kuulub liikumisõpetus, mida õpetatakse 1.– 9. õpigrupis.

Liikumisõpetuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
1. õpigrupp – 2 nädalatundi 2. õpigrupp – 3 nädalatundi 3. õpigrupp – 3 nädalatundi	4. õpigrupp – 3 nädalatundi 5. õpigrupp – 3 nädalatundi 6. õpigrupp – 2 nädalatundi	7. õpigrupp – 2 nädalatundi 8. õpigrupp – 2 nädalatundi 9. õpigrupp – 2 nädalatundi

I kooliaste (LÕK)	II kooliaste (LÕK)	III kooliaste (LÕK)
1. õpigrupp – 2 nädalatundi 2. õpigrupp – 3 nädalatundi 3. õpigrupp – 3 nädalatundi	4. õpigrupp – 2 nädalatundi 5. õpigrupp – 2 nädalatundi 6. õpigrupp – 2 nädalatundi	7. õpigrupp – 2 nädalatundi 8. õpigrupp – 2 nädalatundi 9. õpigrupp – 2 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe-kasvatuseesmärgid on saavutatavad.

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine

kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

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

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

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Kultuuri- ja väärtuspädevus.

Loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus.

Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus).

Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

Õpipädevus.

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

Suhtluspädevus.

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

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus.

Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Digipädevused.

Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks

Ettevõtlikkuspädevus.

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

Ainevaldkonna õppeainete lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Võõrkeeled.

Võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused.

Keel ja kirjandus.

Suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused. Liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, kehaliste võimetega seotud mõisted, analüüsisoskus.

Matemaatika.

Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs. Ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg, võrdlused ja analüüsioskus. Rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes. Südamelöögisageduse mõõtmine.

Loodusained.

Looduses liikumine, liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared. Looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile. Kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid.

Sotsiaalained.

Emotsioonid, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut). Tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused,

teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.

Kunstiained.

Omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Tehnoloogia.

Endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused. Võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Digitaalne liikumispäevik. Informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Läbivatest teemadest lähtudes tuuakse aineõppesse sobivad teemakäsitlused, näited ja meetodid, viiakse koos läbi aineteüleseid, klassidevahelisi ja ülekoolilisi projekte.

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.

Taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema mõistlikke kutsevalikuid.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Tervis ja ohutus.

Taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele.

Kultuuriline identiteet.

Taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaadi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.

Teabekeskkond.

Taotletakse õpilase kujunemist teabeteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat teabekeskkonda, suudab seda kriitiliselt analüüsida ning toimida selles oma eesmärkide ja ühiskonnas omaksvõetud kommunikatsioonieetika järgi.

Tehnoloogia ja innovatsioon.

Taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Väärtused ja kõlblus.

Taotletakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja koolivälisteks tegevusteks;
3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks liikumisõpetuses on:

1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
3) oma ja kaaslaste tegevuse/sooituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

Hindamise alused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse 1.-4. õpigrupis sõnaliste hinnangutega ning 5.-9. õpigrupis mitteeristavat hindamismeetodit.

Trimester on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt. Tagasiside on kirjeldav, keskendub õppija arengule ning annab konkreetseid soovitusi sobiva(ma)te strateegiate kasutamiseks. Positiivse trimestrihinde saamiseks peavad olema esitatud ja arvestatud vähemalt pooled arvestuslikud tööd. Positiivse aastahinde saamiseks peab vähemalt kaks trimestrit olema arvestatud.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide

saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

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

Füüsiline õppekeskkond

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

1) korraldab kool noormeeste ja neidude liikumisõpetus tunnid alates 5. õpigrupist eraldi;
2) korraldab kool õppe spordirajatistes (pneumohall, võimla, multispordiväljak, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
3) saab kasutada suusarada ja ujulat;
4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
5) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisõpetuse õppeaine kirjeldus

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

I kooliaste	II kooliaaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide	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	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;

märkamisest.	emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

Teadmised, oskused ja hoiakud

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi igapäevaseks aktiivseks liikumiseks, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes

3. õpigrupi lõpetaja:

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.

1. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**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. 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**.**	**Uisutamine** Uiskude jalga panemine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. **Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrida. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega 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). **Põrgatamisoskus.** Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine

	ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. **Palli löömisoskus jalaga**. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.	**Tervis ja ohutus** kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab

	liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: 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. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes. **Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine**. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). **Vahendil liikumises** Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. **Vahendi käsitsemisoskustes** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
Arvestab tegevustes kaaslasi.	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.

Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta 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.
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid. Kehaliste võimete testide tutvustamine. Nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete t (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane,

liikuma.	milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega 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.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlus ja/või liikumisüritust.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.
Riietub liikumiseks sobilikult.	Esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.

Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.	Kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.
Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	Liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsulise liikumisega seotud tantsumängud.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahu harjutused, mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja juhendamisel. Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

2. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**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. Hüpitsaharjutused. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kõrgushüpe otsehoolt. **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.	**Uisutamine** Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). **Suusatamine** Lehvikpööre- ja astepööre. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uisutehnika, paigal käärasendis keha raskuse ülekandmine suusalt suusale. Paigal harjutused üleminekuga astumisele. Mängud suuskadel.
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.	Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrida. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega 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).

	Põrgatamisoskus. 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, palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. **Palli löömisoskus jalaga**. Harjutused ja liikumismängud. 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 põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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.

	Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. 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 juhtimisel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning 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. 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 liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. **Vahendi käsitsemisoskustes** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Arvestab tegevustes kaaslasi.	Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslasega liikumistegevuses.
Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta 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.
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid. Kehaliste võimete testid, nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. 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.
Nimetab kehalisi võimeid.	Kehaliste tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad antud tegevuse kaudu kõige rohkem arendasid.
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse 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.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega 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.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult.	Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele.
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes spordiga seotud tegevustes ta on osalenud. Liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.

Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teab mõnda sportlast ning kirjeldab tema harrastavat spordiala. Teab liikumisüritusi ja kirjeldab seda lühidalt.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.
Riietub liikumiseks sobilikult.	Sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.
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 (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; eri kultuuride tantsuliste liikumiste tutvustamine.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad **meelerahuharjutused,** mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad **kehatunnetusharjutused** (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja juhendamisel. Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

3. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**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. Hüpitsaharjutused. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kõrgushüpe otsehoolt.

	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.	**Uisutamine** Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). **Suusatamine** Pöörded paigal. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduviis.. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Laskumisel sahk- ja poolsahkpidurdus. Uisutehnika, paigal käärasendis keha raskuse ülekandmine suusalt suusale. Paigal harjutused üleminekuga astumisele.
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.	Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrida. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega 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). **Põrgatamisoskus.** 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, palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. **Palli löömisoskus jalaga**. Harjutused ja liikumismängud. 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 põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.

	Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus: veega kohanemine, sukeldumine hõljmumine, libisemine, edasiliikumine. Õpilane sooritab ujumisoskuse ehk 200 m kompleksharjutuse: õpilane hüppab üle pea ulatuvasse vette. Ujub 100 meetrit rinnuli. Sukeldub ja toob põhjast eseme käega. Puhkab vees hõljudes vähemalt kolm minutit. Ujub 100 meetrit selili. Tuleb veest välja.
Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.	Nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaaegadel. Põhjendab hea ujumisoskuse olulisust. Mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud. Selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda; Oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** 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 juhtimisel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning 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. 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 liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.
Arvestab tegevustes kaaslasi.	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.
Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta 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.

Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Kehaliste võimete testid, nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele ja arengule. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Nimetab kehalisi võimeid.	Kehaliste tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad antud tegevuse kaudu kõige rohkem arendasid. Kehaliste võimete siltide kasutamine jaamades. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.

	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse 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.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega 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.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine.
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.
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 vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.
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; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused**,** mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine ning kirjeldamine.

	Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. õpigrupi lõpetaja:

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.

4. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks, kontrolljooksud; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad. **Hüppeoskus.** Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe käärtehnikaga.

	Ronimisoskus. Ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel. **Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.** Kõnni ja jooksusammudel 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 muutuvas keskkonnas.	**Uisutamine.** Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. **Suusatamine.** Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Distantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms. Koostöös Transpordiametiga jalgratturi koolituse läbiviimine.

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus** 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, rütmitunnetuse harjutused hularõnga, võimlemislindi ja -palli vms 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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt või rühmas). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku

	turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). **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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel**. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda liikumisoskusi, -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 liikumisoskusi 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).

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Seostab 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.
Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda 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 eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	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 tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda.

Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused.
Mõõdab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine, jalgrattaga liikumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.	Ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Avastab looduses liikumise võimalusi.	Erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.	Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**

Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Praktilised meelerahuharjutused. Märkab ja kuulab helisid enda ümber. Lõõgastus- ja venitusharjutused kehaosadel. Hingamisega kaasnevad aistinud.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane suudab märgata enda emotsioone ja nende muutusi õpetaja juhendamisel. Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

5. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; 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, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. **Ronimisoskus.** Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

	Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel 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 muutuvas keskkonnas.	**Uisutamine.** Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel. **Suusatamine.** Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Distantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Uisusammpööre madalas asendis. Uisusamm laugel laskumisel ilma keppideta. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vm
Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus** 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, rütmitunnetuse 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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). **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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel**. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda liikumisoskusi, -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 liikumisoskusi 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).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Seostab 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.
Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda 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 eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni

eesmärgi saavutamist.	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 tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Plaanib 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.
Mõõdab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud 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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine.
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.	Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele

Avastab looduses 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 linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Praktilised meelerahuharjutused üksi kui ka õpetaja toetamisel. Õpilane tajub enda kehas hingamisega kaasnevaid aistinguid ning loendab sisse- ja väljahingamistel õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel lõõgastus- ja venitusharjutusi erinevatel kehaosadel üksi ja koos paarilisega.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

	Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane suudab märgata enda emotsioone ja nende muutusi. Õpilane kasutab emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

6. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; 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, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. **Ronimisoskus.** Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. **Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.** Kõnni ja jooksusammudel 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 muutuvas keskkonnas.	**Uisutamine.** Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel. **Suusatamine.** Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Distantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduviis. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.
Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus** 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, rütmitunnetuse 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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). **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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel**. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

Analüüsib enda liikumisoskusi, -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 liikumisoskusi 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).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Seostab 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.
Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda 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 eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	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 tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Plaanib 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.
Mõõdab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud 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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.
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; Eesti Olümpiaakadeemia.
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 liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning

	hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.
Avastab looduses 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 linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude 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.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Erinevad praktilised meelerahuharjutusi.

	Õpilane tajub enda kehas hingamisega kaasnevaid aistinguid ja suudab loendada sisse- ja väljahingamist iseseisvalt. Lõõgastus- ja venitusharjutusi erinevatel kehaosadel üksi ja koos paarilisega.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane teab emotsioonidega toimetulemist soodustavaid tegevusi ja suudab neid rakendada õpetaja suunamisel. Õpilane kasutab emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. õpigrupi lõpetaja:

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.

7. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. **Hüppeoskus.** Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). **Ronimisoskus.** Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväe 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 muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	**Uisutamine.** Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Vigurelemendid: sõit ühel jalal. **Suusatamine.** Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Distantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.
Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Suuskade hooldamine. Teab kuidas suuski hooldada. Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada. Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidurite kontroll.
Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.** Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. 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, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu 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 hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;.	Ohutus asendites ja liikumisel.
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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). **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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.** Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega 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.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	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.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	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.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
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.
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 liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	

Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
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.

8. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. **Hüppeoskus.** Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). **Ronimisoskus.** Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväe

	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 muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	**Uisutamine.** Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Vigurelemendid: sõit ühel jalal. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel (ringette, jäähoki) **Suusatamine.** Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Distantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduviis. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis (tõusuvariant) . Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Suuskade hooldamine. Teab kuidas suuski hooldada. Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada. Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidurite kontroll.
Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.** Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. 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, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu 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 hoidmised,

	pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Ohutus asendites ja liikumisel.
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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). **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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.** Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.

Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õppesisu:**
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega 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.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	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.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	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.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine
On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
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.
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 liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
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.
9. õpigrupp	

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. **Hüppeoskus.** Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). **Ronimisoskus.** Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväe 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 muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	**Uisutamine.**

	Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Vigurelemendid: sõit ühel jalal. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel (ringette, jäähoki). Omaloominguline lühikava. **Suusatamine.** Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Lühem suusamatk. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduviis. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis (tõusuvariant) . Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.
Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Suuskade hooldamine. Teab kuidas suuski hooldada. Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada. Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidurite kontroll.
Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	**Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.** Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. 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, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu 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 hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Ohutus asendites ja liikumisel.
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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

	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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.** Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega 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.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	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.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	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 isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	**Õpisisu:**
Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
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.
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 liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	

Õpitulemused:	Õpisisu:
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
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.

Liikumisõpetus - LÕK

Õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetuse õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuuetega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on liikumisõpetuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrektsioon. Kehaliste harjutuste sooritamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Liikumisõpetuess saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärke ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid, on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on liikumisõpetuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset kasvatustoetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja õpetaja(te) ülesandeks on luua tundideks ja tunnivälisteks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

Talispordialade õpet rakendatakse kelgutamise, uisutamise ja suusatamise läbi.

Ujumisõpetust viiakse läbi 2. ja 3. õpigrupis Rae Spordikeskuse Järveküla Kooli ujulas. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogenud ujumistreeneri, eripedagoogi ja liikumisõpetuse õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki liikumisõpetuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile individuaalse õppekava läbi. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Liikumisõpetuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;

2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;

3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepitud reegleid, hoides keskkonda;

4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. õpigrupis

1.–2. õpigrups kujundatakse liikumisõpetuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. õpigrupis

3.–5. õpigrupis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilise tegevuse

käigus. Liikumisõpetuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. õpigrupis

6.–7. õpigrupis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. õpigrupis

8.–9. õpigrupis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunnivälselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes

3. õpigrupi lõpetaja:

1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi;
6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
7) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

1. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi. Sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi. Oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid.	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. 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.
Oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult.	**Kelgutamine** Kukkumine ja tõusmine, tasakaaluharjutused kelgul. Laskumine laugelt nõlvalt. Ohutus.
Kannab, veeretab ja viskab palli.	**Viskesoskus**. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viskeharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, , viskamine seina vastu, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
Osaleb ujumise algõpetuse tundides. Oskab täita basseinis käitumise nõudeid. On veega kohanenud.	Nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumisrõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne). Põhjendab hea ujumisoskuse olulisust. Mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud. Selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda. Oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada. Veega kohanemine, hõljmumine, libisemine, edasiliikumine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused	**Õppetegevused**
Mängib õpitud liikumismänge.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude palete sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad **meelerahuharjutused,** mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad **kehatunnetusharjutused** (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).

2. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Oskab visata ja püüda palli.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega 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).
Ronib üle, alt ja läbi takistuse.	**Ronimisoskus.** Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
Oskab sooritada veereid.	**Tasakaalu hoidmine liikumisel.** Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
Oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel.	**Kelgutamine** Kukkumine ja tõusmine, tasakaaluharjutused kelgul. Laskumine laugelt nõlvalt. Laskumisel pööramine ja pidurdamine. Kaaslaste vedamine. Ohutus.
Sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi.	**Hüppeoskus.** Hüpitsaharjutused
Korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
Läbib ujumise algõpetuse kursuse. Julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees. Ujub kuni 200 m. distantsi.	Nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumisrõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne). Põhjendab hea ujumisoskuse olulisust. Mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud. Selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda; Oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.

	Veega kohanemine, hõljmumine, libisemine, edasiliikumine. 200m kompleks
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).
Vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude palete sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

3. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**

Korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. **Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
Oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli.	**Viske- ja püüdmisoskus.** Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. 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).
Sooritab hoolaualt toenghüppeid.	**Hüppeoskus**

Liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel.	**Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Astesamm, libisamm. Trepptõus.
Oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega.	**Vahendi käsitsemisoskused** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine.
Tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.	**Edasiliikumisoskuste** kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. **Edasiliikumisoskuste** kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
Viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse.	**Viskeoskus.** Vahendi hoidmine. Viskeharjutused. **Hüppeoskus.** Kaugushüpe paigalt. **Jooksuoskus.** Jooksmine sise- ja välistingimustes.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine.
Osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid.	Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. õpigrupi lõpetaja:

1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

4. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Oskab rivis kaheks loendada.	Rivistumine.
Mängib rahvastepalli määruste päraselt.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, paarilise visatud palli püüdmine, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö harjutused.

Oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta.	**Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
Sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest.	**Viskeoskus.** Vahendi hoidmine. Viskeharjutused. **Hüppeoskus.** Kaugushüpe. **Jooksuoskus.** Jooksmine sise- ja välistingimustes.
Jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad.
Sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
LIIKUMINE JA KULTUUR	

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
Järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine.
Teab õpitud oskussõnu.	Tunneb liikumisõpetusega seoses kasutusel olevaid oskussõnu.

5. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga.	**Kõnni- ja jooksuoskus.** Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad.
Kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise.	**Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
Sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
Oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel.	**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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
On läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse.	Jalgpalli, võrkpalli algõpetus. **Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja

	püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. **Palli löömisoskus.** Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö harjutused.
Järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust.	Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).
Täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel.	Liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes. **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.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**

Oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.	Lõdvestus- ja venitusharjutused erinevatel kehaosadel.

6. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava.	**Asendite ja liikumiste kombinatsioonid.** Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
Sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele. Suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid.	**Uisutamine** Uiskude jalga panemine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. **Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
Teab ja järgib liiklusohutusreegleid.	**Vahendil liikumises** Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse.	Jalg- võrk- ja korvpall. **Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. **Palli löömisoskus.** Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise.	Asukoha ja suuna määramine tuntavas keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).
Tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega.	

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. õpigrupi lõpetaja:

1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid liikumisõpetuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd;

4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

7. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Oskab joosta madallähtest 100 m.	**Jooksuoskus.** Madallähte start. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine.
Oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet.	**Hüppeoskus.** Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Kõrgushüpe käärtehnikaga.
Oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget.	**Viskeoskus.** Kuulitõuge paigalt.
Oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.	**Jooksuoskus.** Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine.** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, koostöö harjutused vahendite abil.

Mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega.	Jalg- võrk- ja korvpall. **Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. **Palli löömisoskus.** Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
Suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise. Suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda.	**Uisutamine** Uiskude jalga panemine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. **Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu harjutused.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil.	Leppemärgid, nende tähendused. Kaart. Asukoha määramine.
Kasutab õpitud terminoloogiat.	Liikumisõpetuses kasutusel olevate terminite teadmine ja kasutamine.

8. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**

Sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti.	**Hüppeoskus.** Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Kõrgushüpe hoo pealt. **Viskeoskus.** Kuulitõuge hoo pealt.
Oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid.	**Jooksuoskus.** Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel.
Oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu.	**Viske- ja püüdmisoskus**. Vahendi hoidmine: erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. **Palli löömisoskus.** Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
Oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda.	**Uisutamine** Uiskude jalga panemine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. Uisuvõistlused. **Suusatamine** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Murdmaasuusa võistlused.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	

Õpitulemused	Õppetegevused
Oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest.	**Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) 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. **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.
Oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust.	**Soojendusharjutused/-tegevused** ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. **Taastumisharjutused.** Venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.	**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.

	Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. **Vahendil liikumises** Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.
Otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet.	Spordialase info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
Oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi.	Eesti tuntumad sportlased.

9. õpigrupp

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
Kasutab õpitud spordialade oskussõnu. Teab ja täidab võistlusreegleid.	Spordialade võistlusreeglid. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused	**Õppetegevused**
Oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
Oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi.	Jõusaal. Erinevad treeningmasinad. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**
On orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele.	Igapäevase aktiivsuse kaardistamine.
Oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused	**Õppesisu ja tegevused**

Teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi.	Liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
Oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks.	Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.
Järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid.	Liikumistegevusest, spordialast lähtuvad ohutusnõuded. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda.	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid.