

## **Liikumisõpetus I kooliaste**

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 tekiks 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 terviseiga (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust terviseiga 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.

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

## **Kooliastme lõpuks taotletavad üldised teadmised, oskused, hoiakud ja õpitulemused**

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### **Liikumisoskus**

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

### **Tervis ja kehalised võimed**

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### Vaimne ja kehaline tasakaal

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

### Liikumisõpetus 1. klass

#### Ainemaht: 105 ainetundi õppeaastas

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	
<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> <li>• märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Tutvustada liikumistegevusi ja mängu, millega saab end ka väljaspool kooli aktiivsena hoida.</p> <p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Lõõgastuvad harjutused ja mängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine liikumistunnis, pöördub abi saamiseks täiskasvanu poole.</p>

## Teema: Liikumine ja kultuur

### Õpitulemused

#### Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### Õppesisu

Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine.

Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Arutleb saadud kogemuse üle õpetaja juhitud arutelus.

Ausa mängu põhimõtted sportimisel ja liikumisel: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine ja täitmine. Kohtuniku/õpetaja otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.

Enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili ja selle esindajate nimetamine.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates tegevustes (enese, kaaslase ja keskkonna suhtes). Riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.

Erinevatel pinnastel liikumine.

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsudes.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
--	--

## Teema: Liikumisoskus

### Õpitulemused

#### Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil, harjutustes ja liikumismängudes;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate

### Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes.

Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad harjutused ja mängud. Hüppeharjutused, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus või tantsumängudes. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli või muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös kaaslastega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

- arvestab tegevustes kaaslastega;
- annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

Liigub piiratud pinnal (maha asetatud köiel, võimlemispingil jmt), varbseinal. Võimalusel harjutused uiskudel.

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).

Põrgatamisostus. Põrgatamisharjutused, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine kõndimisel.

Palli löömisostus käega. Harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta.

Palli löömisostus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva palli löömine kaaslasele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömisoskus vahendiga. Kerge palli löömine õhku, edasi või 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.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehaosade harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehaosade harjutused liikudes.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehaosade erinevates liikumistes. Kehakontroll harjutustes, mängudes või tantsudes (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne).

Kehaosade vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise

jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Turvalisuse arvestamine edasiliikumisoskustes, soojendusharjutused enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine (enda nähtavaks tegemine). Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (nt kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vajadusel turvavarustuse kasutamine. Liiklusohutus - ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel, ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine erinevates asendites. Oma võimete hindamine.

Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.

Õpilase tagasiside, kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>• nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>• teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Erinevate tegevuste ja harjutuste kaudu õpitakse tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine läbi mänguliste harjutuste ja liikumismängude.</p> <p>Suunatakse õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.</p> <p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>
--	--

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Sooritab õpetaja juhendamisel keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutusi.</p> <p>Harjutused ja mängud keskendumise- ja tähelepanu arendamiseks.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).</p>
--	---

	<p>Enda emotsioonide ja nende muutustemärkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
--	--

## Liikumisõpetus 2. klass

Ainemaht: 70 tundi õppeaastas

<b>Teema: Kehaline aktiivsus</b>	
<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> <li>• märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Lõõgastuvad harjutused ja mängud.</p>

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112.

## Teema: Liikumine ja kultuur

### Õpitulemused

#### Õpilane:

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

### Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine.

Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Mängud põlvest põlve. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemuse üle. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete

	<p>vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Erinevatel pinnastel liikumine. Liikumine tänaval, pargis.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsudes.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
--	---

**Teema: Liikumisoskus**

<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad harjutused ja mängud. Hüppeharjutused, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpete</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil, harjutustes ja liikumismängudes;</li> <li>• käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>• korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> <li>• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> <li>• arvestab tegevustes kaaslastega;</li> <li>• annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</li> <li>• toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</li> </ul>	<p>kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus või tantsumängudes. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli või muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös kaaslastega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Liigub piiratud pinnal (maha asetatud köiel, võimlemispingil jmv), varbseinal. Võimalusel harjutused uiskudel.</p> <p>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 seinale vastu ja</p>
---	--

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, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva 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 seinaga vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üks 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. Kehakontroll harjutustes, mängudes või tantsudes (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne).

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

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. Turvalisuse arvestamine edasiliikumisoskustes, soojendusharjutused enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine (enda nähtavaks tegemine). Põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust

	<p>liikumisviisi silmas pidades (nt kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>Vajadusel turvavarustuse kasutamine. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel, ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Oma võimete hindamine.</p> <p>Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p> <p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel: kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>
--	--

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>• nimetab kehalisi võimeid;</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Erinevate tegevuste ja harjutuste kaudu õpib õpilane tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus,</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> <li>• teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ul>	<p>tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Suunatakse õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineatsioon.</p> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>
--	--

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

<p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nende toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Sooritab õpetaja juhendamisel keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutusi.</p> <p>Harjutused ja mängud keskendumise- ja tähelepanu arendamiseks.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
--	---

## Muusikaõpetus 3. klass

Ainemaht: 105 tundi õppeaastas

### Teema: Kehaline aktiivsus

#### Õpitulemused

#### Õpilane:

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

#### Õppesisu

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).

Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.

Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

## Teema: Liikumine ja kultuur

### Õpitulemused

#### Õpilane:

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

### Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.

Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete

vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale).

Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis (või väljasõitudel matkaradadel, uisupargis).

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval (liikumisel parki).

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsudes.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

**Teema: Liikumisoskus**

## Õpitulemused

### Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil, harjutustes ja liikumismängudes;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslastega;

## Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes.

Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpsaharjutused.

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 või muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös kaaslastega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Liigub piiratud pinnal (maha asetatud köiel, võimlemispingil jmv), varbseinal. Võimalusel harjutused uiskudel.

Vahendi hoidmine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.

Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt

Vahendi hoidmine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.

Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt

Vahendi abil teiste oskuste arendamine.

Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuhetuse harjutused vahendite abil.

Ujumise algõpet viib õpilastele läbi Tallinna Huvikeskus „Kullo“.

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

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. Turvalisuse arvestamine

edasiliikumisoskustes, soojendusharjutused enne

liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine (enda nähtavaks tegemine). Põhjustab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (nt kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vajadusel turvavarustuse kasutamine. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel, ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Oma võimete hindamine.

Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel: kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

## Õpitulemused

### Õpilane:

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

## Õppesisu

Erinevate tegevuste ja harjutuste kaudu õpib õpilane tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

Suunatakse õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

## Õpitulemused

### Õpilane:

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

## Õppesisu

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.

Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.