



KALLAVERE
KESKKOOL

PÕHIKOOLI ÕPPEKAVA

LISA 13

Lükkumisõpetus

SISUKORD

LIIKUMISÕPETUSE AINEVALDKONNA ÜLDOSA

1. klass	liikumisõpetus
2. klass	liikumisõpetus
3. klass	liikumisõpetus
4. klass	liikumisõpetus
5. klass	liikumisõpetus
6. klass	liikumisõpetus
7. klass	liikumisõpetus
8. klass	liikumisõpetus
9. klass	liikumisõpetus

Ainevaldkond: LIIKUMINE		
Valdkonnapädevus		
<p>Liikumisõpetuse eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada omale meeldivat spordiala või liikumisviisi; pidada kinni ausa mängu põhimõtetest ja suhtuda sallivalt kaasõpilastesse.</p>		
Ainevaldkonna õppeained (loetelu):		
<p>Valdkonna õppeained on liikumisõpetus (LÕ) kehaline ja liikumisõpetus (LÕ) tantsuline.</p>		
I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	II kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	III kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)
1a.klass LÕ kehaline 1 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 1b.klass LÕ kehaline 2 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 2a.klass LÕ kehaline 2 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 2b.klass LÕ kehaline 3 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 3.kl LÕ kehaline 3 tundi LÕ tantsuline 1 tundi	4. klass LÕ kehaline 3 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 5. klass LÕ kehaline 3 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 6.klass LÕ kehaline 2 tundi LÕ tantsuline 1 tundi	7. klass LÕ kehaline 1 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 8. klass LÕ kehaline 1 tundi LÕ tantsuline 1 tundi 9.klass LÕ kehaline 1 tundi LÕ tantsuline 1 tundi
Ainevaldkonna kirjeldus:		
<p>Spordiainete eesmärgiks on kujundada tervislikku eluviisi harrastavad ning vaimse-füüsilise tasakaaluga isiksused. Spordiainete valdkonda kuuluvad liikumisõpetus ja tantsuline liikumine. Nendes ainetes arendatakse erinevaid liikumisoskusi, kehalisi võimeid ja muusika saatel liikumist. Tutvustatakse spordikultuuri, keskkonnas liikumise võimalusi, toitumise põhitõdesid ning vaimset heaolu soodustavaid madala intensiivsusega tegevusi ja lõõgastusharjutusi.</p>		
Liikumisõpetus Kehaline	<p>Liikumisõpetuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohane ja meeldiv spordiala või liikumisharrastus. Liikumisõpetuses juhitakse õpilast oma kehalist vormisolekut jälgima ning arendama, kasutades tundides omandatud teadmisi ja oskuseid. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilased sotsiaalset ja kõlbelist arengut. Põhikooli liikumisõpetuse ainekavva kuuluvad erinevad edasiliikumisoskused, vahendite käsitlemise oskused, vaimse ja kehalise tasakaalu harjutused, kehalise aktiivsuse hindamine ja liikumiskultuuri ning</p>	

	keskkonnaga seotud oskused ja teadmised. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi ja oskuseid spordist ning liikumisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilistes ja teoreetilistes tegevustes ja/või õpilasi iseseisvale õppele suunates.	
Liikumisõpetus tantsuline	Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordineerimise, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseisvalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; - treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.	
Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas:		
Üldpädevuste kujundamine	Lõiming ainevaldkondadega	Läbivad teemad
<ul style="list-style-type: none"> 1- Kultuuri- ja väärtuspädevus 2- Sotsiaalne ja kodanikupädevus 3- Enesemääratluspädevus 4- Suhtluspädevus 5- Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus 6- Ettevõtlikkuspädevus 7- Digipädevus 	<ul style="list-style-type: none"> 1- keel ja kirjandus 2- võõrkeeled 3- matemaatika 4- loodusained 5- kunstiained 6- tehnoloogia 	<ul style="list-style-type: none"> 1- elukestev õpe ja karjääri planeerimine 2- keskkond ja jätkusuutlik areng 3- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus 4- kultuuriline identiteet 5- teabekeskond 6- tehnoloogia ja innovatsioon 7- tervis ja ohutus 8- väärtused ja kõlblus
Lõimingu korraldus (sh seotus meie lõiminguplaanidega, millega on see valdkond seotud ja mis ained valdkonnas on seotud):		
Eesti keel, kirjandus, inglise keel, vene keel, kunst, loodusõpetus, matemaatika, muusika, bioloogia, ühiskonnaõpetus, inimeseõpetus.		
Ainevaldkondlikud hindamise erisused:		
Liikumisõpetuses ja tantsulises liikumises hinnatakse eelkõige õpilase pingutust, tunnist kaasa töötamist ja sooritust. Spordiainetes on kasutuses hinded: A+ (väga tubli - arvestus), A (arvestus), MA (mittearvestatud).		
Õppekeskkonna erisused (mis keskkondades õppetöö toimub, mh ka meie eripärad):		
Õppetöö toimub Kallavere Keskkooli spordisaalis, aulas, matisaalis, kooliõues, Maardu linnastaadionil, Maardu Spordikeskuses, Maardu põhikooli staadionil ja metsaradadel.		

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 1	Klass: 1	Tundide arv: 2/3
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.		
Õpitulemused:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2. tantsib üksi, paaris ja rühmas; 3. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 4. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 5. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 6. teab üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 7. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 8. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 9. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 10. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ning riietub liikumisele sobilikult; 11. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 12. arvestab tegevustes kaaslast; 13. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; 14. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. 		
Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:		
Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.		
Õppesisu:		
Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.		
Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).		
Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades ja harjutustes.		
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.		
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.		
<ul style="list-style-type: none"> • Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. • Suuskadel edasiliikumine. • Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Venitus- ja soojendusharjutused. 		

- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Milleks see on vajalik?

Tasakaalu hoidmine asendites. Kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. **Tasakaalu hoidmine liikumisel.** Liikumised ja tasakaaluasendid 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).

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

Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

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, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus. Põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosadega; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele.

Palli löömisoskus vahendiga (hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine. Hokikepiga palli löömine.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine- kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.

Põhimõisted:

- Liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; liikumise vajalikkus; tervis.
- "Aus mäng"; riietumine; hügieen.
- Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.
- Tervis, energia (toit, uni, liikumine).
- Vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Digipädevused:

Õpilane oskab jälgida nutiseadmetes oma terviseandmeid ja neid analüüsida. Õpilane oskab kasutada erinevaid nutiseadmeid ning rakendusi kehaliste võimete mõõtmiseks ja kogumiseks. Õpilane oskab anda hinnangu ja põhjendada oma kehaliste võimete taset lähtudes nutiseadme andmestikust.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link):

Eesti keel, inimeseõpetus, loodusõpetus, matemaatika, kunst.

*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Praktilised tööd:

- Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
- hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav);
- liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga;
- Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) Õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) Hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 1	Klass: 2	Tundide arv: 3/4
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.		
Õpitulemused:		
<ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 4) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 5) teab, mis võimalusi liikumiseks pakub looduskeskkond. 6) oskab orienteeruda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 7) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 8) teab üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 9) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 10) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 11) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 12) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ning riietub liikumisele sobilikult; 13) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 14) arvestab tegevustes kaaslasti; 15) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 16) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; 17) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. 		
Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:		
<p>Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste.</p> <p>Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>		
Õppesisu:		
<p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppenööri kasutamine põhilisteks hüpeteks ja mängudeks (koosjalu, vaheldumisi).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>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.</p> <p>Harjutused suuskadel (murdmaa).</p>		

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

Venitus- ja soojendusharjutused.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Milleks see on vajalik?

Tasakaalu hoidmine asendites. Kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikumisel.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised ja tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Õpilane oskab sirutada ja painutada erinevaid kehaosi, mõistab nende harjutuste toimet.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne). Kombinatsioonide koostamine.

Kehahoiu korrigeerimine õpetaja juhendamisel vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele.

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

Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

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 kergemad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), 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 löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine.

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

Põhimõisted:

Liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; liikumise vajalikkus; tervis.

ausus; riietumine; hügieen; orienteerumine, sportimisvõimalused, looduskeskkond.

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, kelk); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Tervis; energia (toit, uni, liikumine).

Vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu, venitamine.

Digipädevused:

Õpilane oskab jälgida nutiseadmetes oma terviseandmeid ja neid analüüsida. Õpilane oskab kasutada erinevaid nutiseadmeid ning rakendusi kehaliste võimete mõõtmiseks ja kogumiseks. Õpilane oskab anda hinnangu ja põhjendada oma kehaliste võimete taset lähtudes nutiseadme andmestikust.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Lõiming (võimalused): eesti keel, inimeseõpetus, loodusõpetus, matemaatika, kunst.

*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Praktilised tööd:

Subjektivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);

hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi

	skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine. Orienteerumine kaardi järgi. Oma tegevusele hinnangu andmine.
--	--

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu;
- 3) õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 1	Klass: 3	Tundide arv: 4/4
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.		
Õpitulemused:		
<ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 3) kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 4) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 5) teab, mis võimalusi liikumiseks pakub looduskeskkond; 6) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 7) oskab orienteeruda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 8) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 9) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 10) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta ettenatud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta; 13) loob midagi liikumisega seotult; 14) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 15) teab üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 16) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 17) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 18) nimetab kehalisi võimeid; 19) kirjeldab kogemust, mille on saanud väljaspool kooli toimuval spordiüritusel; 20) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 21) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 22) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ning riietub liikumisele sobilikult; 23) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 24) arvestab tegevustes kaaslasiga; 25) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 26) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 27) mõõdab oma kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 28) teab liikumisoskusi liikumisharrastustes; 29) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; 30) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 31) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi; 32) analüüsib oma tegevust rühmas tegutsejana. 		
Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:		
Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.		
Õppesisu:		
Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.		

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Õpilane suudab joosta vähemalt 200 meetrit omas tempos.

Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppenööri kasutamine põhilisteks hüpeteks ja mängudeks. Hüppamine hüppenööriga ühel jalal, koosjalul, vaheldumisi ja edasi liikudes.

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. Ujumisoskus rinnuli ja selili, sukeldumine ja hõljumine.

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

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele ja mõistab selle tekkepõhjust. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine ja järgimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides sallivalt.

Harjutused suuskadel (murdmaa).

Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Õpilane mõistab madala intensiivsusega harjutuste mõju kehale. Õpilane teab tähtsamaid spordiüritusi ja Eesti sportlasi. Õpilane on saanud kogemuse väljaspool kooli toimuvalt spordiürituselt ning oskab seda kirjeldada.

Venitus- ja soojendusharjutused.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Milleks see on vajalik? Mida ütleb südamelöögisagedus sinu aktiivsuse kohta?

Tasakaalu hoidmine asendites. Kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikumisel.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised ja tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Võimlemisharjutused (tirel ette ja taha, turiseis, sild).

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne). Kombinatsioonide koostamine.

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele.

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

Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Orienteerumine kooliõues kaardi järgi.

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, ülaltkäte 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) erinevalt kauguselt.

Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel, põrgatamine vaheldumisi mõlema käega.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasel ja täpsusele.

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. Saalihokikepiga palli löömine, vastu võtmine ja liikumine.

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

Põhimõisted:

Liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; liikumise vajalikkus; tervis. Ausus; riietumine; hügieen. Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasilikumisoskuste kasutamine tantsus; edasilikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasilikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Tervis; energia (toit, uni, liikumine).

Vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Digipädevused:

Õpilane oskab jälgida nutiseadmetes oma terviseandmeid ja neid analüüsida. Õpilane oskab kasutada erinevaid nutiseadmeid ning rakendusi kehaliste võimete mõõtmiseks ja kogumiseks. Õpilane oskab anda hinnangu ja põhjendada oma kehaliste võimete taset lähtudes nutiseadme andmestikust.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Lõiming (võimalused): eesti keel, inimeseõpetus, loodusõpetus, matemaatika, kunst, ühiskonnaõpetus.

*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Praktilised tööd:

Subjektive hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine. Orienteerumine kaardi järgi. Oma tegevusele hinnangu andmine.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 2	Klass: 4	Tundide arv: 4/4
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.		
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:	
<p>1) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.</p> <p>2) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>3) Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p> <p>4) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.</p> <p>5) Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtusi.</p> <p>6) Mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõudete olulisust ja järgib neid.</p> <p>7) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>8) Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda.</p> <p>9) Arutleb kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisürituselt osalejana, vaatlejana ja vabatahtlikuna.</p> <p>10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordiradadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>11) Liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas.</p> <p>12) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>13) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>14) Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.</p> <p>15) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> <p>16) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</p> <p>17) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>18) Tantsib üksi, paaris ja rühmas.</p> <p>19) Oskab tunnetada rütmi.</p> <p>20) Valdab koordinatsiooni.</p> <p>21) Suudab ennast väljendada läbi tantsu.</p> <p>22) Valdab improvisatsioonioskust.</p> <p>23) Suudab meelde jätta koreograafiat.</p>	<p>Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu.</p> <p>Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.</p>	

- 24) Õpilane mõistab tantsulist terminiloogiat
 25) Õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile.
 26) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: jooksuharjutused (säaretõste, põlvetõste, sirged jalad ette, külg ees ristsamm, tagurpidi jooks, põiakõnd, hüppega põlve ette ja kõrvale toomine), venitusharjutused kõikidele lihasgruppidele, lõdvestusharjutused. Mõistab soojendus- ja venitusharjutuste toimet ja vajalikkust.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumisaktiivsuse hindamiseks: Nutikellade kasutamine sammude lugemiseks, distantsi mõõtmiseks, erinevate spordiprogrammide kasutamine, nutiseadme appide kasutamine sammude lugemiseks (google fit, apple health, fitsphere, garmin connect jms). Nädala-, kuu- ja aasta kokkuvõtte vaatamine ja analüüsimine appides.

Reeglid ja nõuded: Õpilane järgib tunnireegleid ja ausa mängu põhimõtteid; suhtub kaasõpilastesse viisakalt ja lugupidavalt. Õpilane kasutab tundides alati vahetusriided ja jalanõusid, mis on sobilikud sportlikuks tegevuseks ja vastavuses ilmastiku/tunni tingimustega. Õpilane käib pesemas ja vahetab riided peale liikumisõpetuse tundi. Õpilane järgib ohutusnõudeid kasutades erinevaid vahendeid ja viibides erinevates õppekeskkondades.

Liikumisvõimalused erinevates keskkondades: Õpilane kasutab erinevaid looduses esinevaid spordirajatisi ja liikumisvõimalusi. Õpilane osab orienteeruda oma kodukohas. Õpilane osaleb sporditegevustes ja üritustel ka väljapool kooli ning annab selle kohta tagasisidet liikumisõpetajale.

Edasiliikumisoskused ja vahendid: Õpilane seisab rahulikult rivis, tunneb rivisammu, sooritab paigal pöördeid õiges suunas, kasutab jooksu- ja hüppesammu erinevates tegevustes ja liikumisel. Õpilane suudab hoida tasakaalu ühel jalal ja liikuda edasi tasakaalu kaotamata. Õpilane suudab sõita jalgrattaga, suusatada ning uisutada. Õpilane oskab hüpata hüppenõoriga koosjalu, vaheldumisi liikudes ja paigal. Õpilane oskab visata ühe käega palli ja püüda nii kohapealt kui liikumisel. Õpilane oskab lüüa palli ja võtta vastu sööte. Õpilane tunneb võrkpalli sööte, oskab põrgatada ja sööta korvpalli ning mängida sulgpalli. Õpilane oskab liikuda slaalomis vahendiga ja ilma. Õpilane oskab visata discgolfi ketast. Õpilane oskab kasutada võimlejasammu, liikuda muusika taktis ning sooritada erinevaid võimlemiselemente: tiral ette ja taha, ratas kõrvale, turiseis, sild. Õpilane oskab valida tempot kehvusjooksuks ja sprindiks. Õpilane sooritab tervisetestid (flamingo tasakaalutest, käe dünamomeetria, paigalt kaugushüpe, istes ettepainutus, rippumine, 4x10m ja 20m vastupidavusjooks) maksimaalse pingutusega.

Liikumisvahendi hooldus, turvavarustus: Õpilane paneb vahendid tagasi oma kohale peale kasutamist, õpilane teab mismoodi kanda suuskasid ja suusakeppe ning millisel pinnal nendega sõita. Õpilane oskab liikuda ohutult uiskudel. Õpilane teab millist turvavarustust kasutada jalgrattasõidul ja rulluisutades.

Kehalised võimed ja analüüsimine: Õpilane oskab hinnata oma tervisetestide tulemusi ja analüüsida neid. Õpilane seab eesmärgi järgmisteks tervisetestideks ning teab, milliseid kehalisi võimeid peab selleks arendama. Õpilane teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja kui palju peaks ta päevas liikuma optimaalse tervise heaks. Õpilane tunneb vaimset tervist soodustavaid tegevusi: lõdvestus- ja hingamisharjutused, jooga, pilates, venitusharjutused.

Tantsuline liikumine:

Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordinatsiooni, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseivalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; - treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.

Põhimõisted:

Vaimne Tervis, toitumine, osavus, vastupidavus, kiirus, jõud, täpsus, koordinatsioon, tasakaal, viha, kurbus, rasvad, süsivesikud, valgud, lihased, energia, energia kulutamine, loodus, keskkond, mets, park, rand, orienteerumine, suund, kaart, tantsimine, looming, tantsuoskus, analüüsimine, arendamine, võit, kaotus, ausus.

Digipädevused:

Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid. Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)	Praktilised tööd:
---	--------------------------

Lõiming (võimalused): eesti keel, inimeseõpetus, loodusõpetus, matemaatika, kunst, ühiskonnaõpetus.
*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

1. Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
2. hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav);
1. õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine. Orienteerumine kaardi järgi. Oma tegevusele hinnangu andmine.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) Õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) Hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 2	Klass: 5	Tundide arv: 4
<p>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused): Liikumisõpetuse ainekava eesmärk põhikoolis on toetada ja motiveerida õpilasi iseseisvalt liikumisharrastuse ja spordiga tegelema. Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:
<p>Õpitulemused: Liikumisoskused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. 2) Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. 3) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 4) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. 5) Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 6) Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi. 7) Mõistab hügieeni- ja ohutusnõuete täitmise olulisust ning järgib neid. 8) Riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuste eripära. 9) Avastab looduses liikumise võimalusi. 10) Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda. 11) Teab rahvusvahelisi sportlasi ja tantsu ning liikumisega seotud kultuuriüritusi. 12) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordiradadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 13) Liigub edasi vahendil muutuvast; 14) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. 15) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 16) Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 17) Teab liikumisosi liikumisharrastuses. 		<p>Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu. Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvustamine. *Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>

- 18) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 19) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.
- 20) Tantsib üksi, paaris ja rühmas.
- 21) Oskab tunnetada rütmi.
- 22) Valdab koordineerimist.
- 23) Suudab ennast väljendada läbi tantsu.
- 24) Valdab improvisatsioonioskust.
- 25) Suudab meelde jätta koreograafiat.
- 26) Õpilane mõistab tantsulist terminoloogiat
- 27) Õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile.
- 28) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: jooksuharjutused (säaretõste, põlvetooste, sirged jalad ette, külg ees ristsamm, tagurpidi jooks, põiakõnd, hüppega põlve ette ja kõrvale toomine), venitusharjutused kõikidele lihasgruppidele, lõdvestusharjutused. Mõistab soojendus- ja lõpetusharjutuste vajalikkust.

Vigastused ja Tervis: Õpilane oskab käituda lihtsamate sporditraumade akuutses faasis - külmakott, kooliõõne kuumamine, väiksemate haavade puhastamine ja katmine.

Reeglid ja nõuded: Õpilane järgib tunnireegleid ja ausa mängu põhimõtteid; suhtub kaasõpilastesse viisakalt ja lugupidavalt; kontrollib oma käitumist ja emotsioone. Õpilane kasutab tundides alati vahetusriided ja jalanõusid, mis on sobilikud sportlikuks tegevuseks ja vastavuses ilmastiku/tunni tingimustega.

Õpilane käib pesemas ja vahetab riided peale liikumisõpetuse tundi. Õpilane mõistab, miks hügieeninõuete täitmine on vajalik.

Liikumisvõimalused erinevates keskkondades: Õpilane kasutab erinevaid looduses esinevaid spordirajatisi ja liikumisvõimalusi. Õpilane oskab orienteeruda oma kodukohas. Õpilane osaleb sporditegevustes ja üritustel ka väljapool kooli ning annab selle kohta tagasisidet liikumisõpetajale. Õpilane tunneb Eesti olümpiavõitjaid ja edukaid sportlasi ning rahvuslikke spordiüritusi.

Edasiliikumisoskused ja vahendid: Õpilane seisab rahulikult rivis, tunneb rivisammu, sooritab paigal pöördeid õiges suunas, kasutab jooksu- ja hüppesammu erinevates tegevustes ja liikumisel. Õpilane suudab hoida tasakaalu ühel jalal ja liikuda edasi tasakaalu kaotamata. Õpilane suudab sõita jalgrattaga, suusatada ning uisutada. Õpilane oskab hüpata hüppenõoriga koosjalu, vaheldumisi. Õpilane oskab visata ühe käega palli ja püüda nii kohapealt kui liikumisel. Õpilane oskab lüüa palli ja võtta vastu sööte. Õpilane tunneb võrkpalli sööte, oskab põrgatada ja sööta korvpalli ning mängida sulgpalli. Õpilane oskab liikuda slaalomis vahendiga ja ilma. Õpilane oskab visata discgolfi ketast. Õpilane oskab kasutada võimlejasammu, liikuda muusika taktis ning sooritada erinevaid võimlemiselemente: trel ette ja taha, ratas kõrvale, turiseis, sild. Õpilane oskab valida tempot kestmisjooksuks ja sprindiks. Õpilane sooritab tervisetestid (flamingo tasakaalutest, käe dünamomeetria, paigalt kaugushüpe, istes ettepainutus, rippumine, 4x10m ja 20m vastupidavusjooks) maksimaalse pingutusega. Liikumisvahendi hooldus, turvavarustus: Õpilane paneb vahendid tagasi oma kohale peale kasutamist, õpilane teab mismoodi kanda suuskasid ja suusakeppe ning millisel pinnal nendega sõita.

Kehalised võimed ja analüüsimine: Õpilane oskab hinnata oma tervisetestide tulemusi ja analüüsida neid. Õpilane seab eesmärgi järgmisteks tervisetestideks ning teab, milliseid kehalisi võimeid peab selleks arendama. Õpilane teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja kui palju peaks ta päevas liikuma optimaalse tervise heaks. Õpilane tunneb vaimset tervist soodustavaid tegevusi: lõdvestus- ja hingamisharjutused, jooga, pilates, venitusharjutused. Õpilane teab ja oskab nimetada erineva iseloomuga liikumisharrastusi.

Tantsuline liikumine: Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordineerimist, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseisvalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide

meeldejätmine, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; -treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.

Põhimõisted:

Vaimne tervis, toitumine, osavus, vastupidavus, kiirus, jõud, täpsus, koordineerimine, tasakaal, viha, kurbus, rasvad, süsivesikud, valgud, lihased, energia, energia kulutamine, loodus, keskkond, mets, park, rand, orienteerumine, suund, kaart, tantsimine, looming, tantsuoskus, analüüsimine, arendamine, seos, spordialad, reegel, ausus, agressiivsus, võit, kaotus, toimetulek, emotsioon, rahulik hügieen.

Digipädevused:

Nutikellade kasutamine sammude lugemiseks, distantse mõõtmiseks, erinevate spordiprogrammide kasutamine, nutiseadme appide kasutamine sammude lugemiseks (google fit, apple health, fitsphere, garmin connect jms). Nädala-, kuu- ja aasta kokkuvõtte vaatamine ja analüüsimine appides.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Õppeainet saab lõimida eesti keele, matemaatika, inimeseõpetuse, kunst, loodusõpetusega.

Praktilised tööd:

Tervisetestid sügisel, tervisetestid kevadel, tervisetestide analüüs, suusatamine klassikastiil, võimlemiskava sisaldades 3 elementi (turiseis, sild, ratas kõrvale, trel ette ja taha), Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud, Osalemine koolisündmustel tantsuga.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) Õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) Hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 2	Klass: 6	Tundide arv: 3
<p>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused): Liikumisõpetuse ainekava eesmärk põhikoolis on toetada ja motiveerida õpilasi iseseisvalt liikumisharrastuse ja spordiga tegelema. Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.</p>		
<p>Õpitulemused:</p>		
<p>Õpitulemused: Liikumisoskused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. 2) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. 3) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. 4) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 5) mõõdab enda südamelöögisagedust; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 7) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi. 8) mõistab hügieeni- ja ohutusnõuete täitmise olulisust ning järgib neid. 9) riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuste eripära. 10) avastab looduses liikumise võimalusi. 11) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda. 12) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 13) teab rahvusvahelisi sportlasi ja tantsu ning liikumisega seotud kultuuriüritusi. 14) kasutab teadlikult edasilikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordiradadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 15) liigub edasi vahendil muutuvast; 16) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. 17) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 18) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 19) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. 20) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 21) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 22) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 23) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 24) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 25) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 26) arendab oma kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 27) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 28) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal. 29) tantsib üksi, paaris ja rühmas. 30) oskab tunnetada rütmi. 31) valdab koordineerimist. 32) suudab ennast väljendada läbi tantsu. 33) valdab improvisatsioonioskust. 34) suudab meelde jätta koreograafiat. 35) õpilane mõistab tantsulist terminoloogiat 		

- 36) õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile.
 37) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.
 38) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
 39) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Metoodilised soovitud, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:

Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu.

Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.

*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: jooksuharjutused (säätõste, põlvõste, sirged jalad ette, külg ees ristsamm, tagurpidi jooks, põiakõnd, hüpega põlve ette ja kõrvale toomine), venitusharjutused kõikidele lihasgruppidele, lõdvestusharjutused.

Vigastused ja Tervis: Õpilane oskab kaelalt või randmelt mõõta pulssi, teab venituste, murdude ja lihasrebendite põhilisi sümptomeid ja kuidas olukorras toimida.

Reeglid ja nõuded: Õpilane järgib tunnireegleid ja ausa mängu põhimõtteid; suhtub kaasõpilastesse viisakalt ja lugupidavalt; kontrollib oma käitumist ja emotsioone. Õpilane kasutab tundides alati vahetusriided ja jalanõusid, mis on sobilikud sportlikuks tegevuseks ja vastavuses ilmastiku/tunni tingimustega. Õpilane käib pesemas ja vahetab riided peale liikumisõpetuse tundi.

Liikumisvõimalused erinevates keskkondades: Õpilane kasutab erinevaid looduses esinevaid spordirajatisi ja liikumisvõimalusi. Õpilane oskab orienteeruda oma kodukohas. Õpilane tantsib üksi, improviseerib ja suudab luua tantsu koos teiste õpilastega. Õpilane osaleb sporditegevustes ja üritustel ka väljapool kooli ning annab selle kohta tagasisidet liikumisõpetajale. Õpilane tunneb Eesti olümpiavõitjaid ja edukaid sportlasi ning rahvuslikke spordiüritusi. Õpilane mõistab tantsulise liikumise ja erinevate stiilide kasutusvõimalusi ning olulisust elus.

Edasiliikumisoskused ja vahendid: Õpilane seisab rahulikult rivis, tunneb rivisammu, sooritab paigal pöördeid õiges suunas, kasutab jooksu- ja hüppesammu erinevates tegevustes ja liikumisel. Õpilane suudab hoida tasakaalu ühel jalal ja liikuda edasi tasakaalu kaotamata. Õpilane suudab sõita jalgrattaga, suusatada ning uisutada. Õpilane oskab hüpata hüppenõoriga koosjalu, vaheldumisi. Õpilane oskab visata ühe käega palli ja püüda nii kohapealt kui liikumisel. Õpilane oskab lüüa palli ja võtta vastu sööte. Õpilane tunneb võrkpalli sööte, oskab pörgatada ja sööta korvpalli ning mängida sulgpalli. Õpilane oskab liikuda slaalomis vahendiga ja ilma. Õpilane oskab visata discgolfi ketast. Õpilane oskab kasutada võimlejasammu, liikuda muusika taktis ning sooritada erinevaid võimlemiselemente: trel ette ja taha, ratas kõrvale, turiseis, sild. Õpilane oskab valida tempot kestva jooksuks ja sprindiks. Õpilane sooritab tervisetestid (flamingo tasakaalutest, käe dünamomeetria, paigalt kaugushüpe, istes ettepainutus, rippumine, 4x10m ja 20m vastupidavusjooks) maksimaalse pingutusega.

Liikumisvahendi hooldus, turvavarustus: Õpilane paneb vahendid tagasi oma kohale peale kasutamist, õpilane teab mismoodi kanda suuskasid ja suusakeppe ning millisel pinnal nendega sõita. Õpilane oskab liikuda ohutult uiskudel. Õpilane teab millist turvavarustust kasutada jalgrattasõidul ja rulluisutades.

Kehalised võimed ja analüüsimine: Õpilane oskab hinnata oma tervisetestide tulemusi ja analüüsida neid. Õpilane seab eesmärgi järgmisteks tervisetestideks ning teab, milliseid kehalisi võimeid peab selleks arendama. Õpilane teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja kui palju peaks ta päevas liikuma optimaalse tervise heaks. Õpilane tunneb vaimset tervist soodustavaid tegevusi: lõdvestus- ja hingamisharjutused, jooga, pilates, venitusharjutused.

Tantsuline liikumine: Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordinatsiooni, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseivalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; - treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.

Põhimõisted:

vaimne tervis, toitumine, osavus, vastupidavus, kiirus, jõud, täpsus, koordineerimine, tasakaal, viha, kurbus, rasvad, süsivesikud, valgud, lihased, energia, energia kulutamine, loodus, keskkond, mets, park, rand, orienteerumine, suund, kaart, tantsimine, looming, tantsuoskus, analüüsimine, arendamine, seos, spordialad, reegel, ausus, agressiivsus, võit, kaotus, toimetulek, emotsioon, hingamine, lõdvestumine, enesetunne, pärimustants, nüüdisaegne tants, rulluisutamine, kiiver, kaitsmed, liiklusreeglid, tervisetestid, rüht, kehahoid, hügieen.

Digipädevused:

Nutikellade kasutamine sammude lugemiseks, distantsi mõõtmiseks, erinevate spordiprogrammide kasutamine, nutiseadme appide kasutamine sammude lugemiseks (google fit, apple health, fitsphere, garmin connect jms). Nädala-, kuu- ja aasta kokkuvõtte vaatamine ja analüüsimine appides.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Õppeainet saab lõimida eesti keele, matemaatika, inimeseõpetuse, kunst, loodusõpetusega.

Praktilised tööd:

Tervisetestid sügisel, tervisetestid kevadel, tervisetestide analüüs, suusatamine klassikastiil, võimlemiskava sisaldades 3 elementi (turiseis, sild, ratas kõrvale, trel ette või taha), korvpalli põrgatamine ja liikumine slaalomis. Jalgpalliga liikumise slaalomis, pidurdamine ja söötmine. Jooksutempo hoidmine, referaat tervise teemal, liikumismängu välja mõtlemine. Osalemine koolisündmustel tantsuga.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 3	Klass: 7	Tundide arv: 2
<p>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused): Liikumisõpetuse ainekava eesmärk põhikoolis on toetada ja motiveerida õpilasi iseseisvalt liikumisharrastuse ja spordiga tegelema. Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:
<p>Õpitulemused: Liikumisoskused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. 2) Peab liikumispäevikut teatud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. 3) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. 4) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust. 5) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisest saadud vigastuste korral. 6) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 7) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 8) Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet. 9) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. 10) Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. 11) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste- ja traditsioonide olulisust kultuuri osana. 12) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. 13) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses. 14) Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi. 15) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. 16) Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. 		<p>Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. *Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>

- 17) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- 18) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
- 19) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
- 20) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
- 21) Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.
- 22) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.
- 23) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.
- 24) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.
- 25) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
- 26) Tantsib üksi, paaris ja rühmas.
- 27) Oskab tunnetada rütmi.
- 28) Valdab koordineerimist.
- 29) Suudab ennast väljendada läbi tantsu.
- 30) Valdab improvisatsioonioskust.
- 31) Suudab meelde jätta koreeograafiat.
- 32) Õpilane mõistab tantsulist terminoloogiat.
- 33) Õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile.
- 34) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.
- 35) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.
- 36) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
- 37) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: Õpilane tunneb erinevaid jooksuharjutusi, võimelmis- ja venitusharjutusi. Oskab reguleerida vajadusel oma hingamist ning kontrollida emotsioone. Õpilane teab madala intensiivsusega harjutusi ning nende mõju oma organismile. Õpilane teab lõdvestusharjutusi ja kasutab neid vastavalt vajadusele.

Esmaabi: Õpilane teab erinevate vigastuste tekkepõhjuseid ja esmaabi, millal kasutada külmakotti, plaastreid jms. Õpilane oskab toimida olukorras, kus teine õpilane on vigastada saanud.

Loomingulisus: Õpilane loob tantsu- või võimelmiskava, liikumismängu ning tutvustab seda kaasõpilastele. Õpilane oskab tuua välja liikumismängu kasutegureid. Õpilane tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid, reguleerib oma emotsioone ja suhtub kaasõpilastesse viisakalt, lugupidavalt. Õpilane teab, milline on tantsijate, spordiürituste ja sportlaste roll ühiskonnas ning traditsioonide edasi andmises.

Hügieen ja ohutus: Õpilane teab erinevate liikumisharjutuste, vahendite kasutamise ja keskkondades viibimise ohutusnõudeid ja järgib neid. Õpilane käitub looduses ja spordirajatistel viisakalt ning peab lugu nii kooli kui omavalitsuse inventarist seda kahjustamata ja heaperemehelikult ümber käies. Õpilane vahetab enne tundi riided ja jalanõud, mis on vastavuses ilma ja keskkonnaga. Õpilane peseb ja vahetab riided ning jalanõud peale liikumistundi ja teab, miks see oluline on.

Orienteerumine: Õpilane oskab määrata suunda ja asukohta kodukohta ümbruses (linas, metsas, pargis). Õpilane oskab tunnetada värskes õhus liikumise positiivseid tegureid ning hinnata seda.

Edasiliikumise ja vahendi käsitlemisoskused: Õpilane oskab siesta vaikselt ja sirgelt rivis ning pöörab tähelepanu õpetaja juhistele. Õpilane täidab õpetaja korraldusi ning järgib märguandeid. Õpilane oskab kasutada rivi- ja võimlejasammu ning pöördeid. Õpilane suudab hoida tasakaalu ja jälgida kehahoiakut/rühti erinevates liikumistegevustes (võimlemisharjutused, suusatamine, jooksmine, hüppamine). Õpilane oskab liikuda palli põrgatades, lüües, visates, püüdes. Õpilane tunneb rahvastepalli, korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli põhilisi reegleid. Õpilane oskab mängida sulgpalli ja on tuttav tennisereketi käsitlemisega. Õpilane oskab kasutada discgolfi kettaid ning valida ohutu asukoht mängimiseks. Õpilane oskab valida ja reguleerida oma tempot, et erineva kestusega liikumistegevustest osa võtta. Õpilane teab põhiliste spordialade jaoks vajalikke kehalisi võimeid. Õpilane sooritab terviseteste kaks korda aastas maksimaalse pingutusega ja annab neile hinnangu.

Eesmärkide seadmine ja Tervis: Õpilane seab lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärke ning teab, milliseid võimeid vaja arendada tulemuste parandamiseks. Õpilane oskab kokku panna üldise plaani tulemuste parandamiseks. Õpilane teab erinevate tervisetestide seost tervisega. Õpilane analüüsib oma liikumise ja toitumise tasakaalu ning teab, kas tema toitumis- ja liikumisharjumused on tervislikud.

Tantsuline liikumine: Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordineerimise, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseivalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; - treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.

Põhimõisted:

Tasakaal, eesmärk, treeningplaan, toitumis- ja liikumisharjumused, energiavajadus, reguleerimine, kehaline võimekus, paindumus, koordineerimine, tasakaal, täpsus, osavus, vastupidavus, kiirus, jõud, hüppevõime, tervislik kehakaal, tervislik toitumine, toitained, vitamiinid, mineraalid, turvalisus, gps, asukohta määramine, orienteerumine, teekonna leidmine, tennis, servimine, söötmine, vabavise, reeglid, ohutusnõuded, esmaabi, külmakott, škutt, plaster, magneesiumgeel, kramp, lihasrebend, luumurd, verejooks, venitus.

Digipädevused:

Õpilane oskab vajadusel kasutada erinevaid appsid ja nutiseadmeid oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks, pulsi mõõtmiseks, sammude lugemiseks ja une kvaliteedi hindamiseks. Õpilane oskab nimetada erinevaid appsid ning kasutada neid tervisele hinnangu andmiseks (apple health, google fit, fitsphere, garmin connect jt). Õpilane oskab kasutada mapi ja gpsi asukohta määramiseks ning teekonna planeerimiseks soovitud punkti. Õpilane peab liikumispäevikut ja töidab seda ausalt. Õpilane oskab anda hinnangu liikumispäeviku põhjal oma aktiivsusele

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Õppeainet saab lõimida eesti keele, matemaatika, inimeseõpetuse, kunst, loodusõpetusega, ühiskonnaõpetusega, bioloogia, geograafiaga.

Praktilised tööd:

Tervisetestid sügisel, tervisetestid kevadel, tervisetestide analüüs, suusatamine klassikastiil ja uisustiil, liikumismängu loomine, üldise treeningplaanide loomine ühe võime arendamiseks, referaat tervise teemal, Tuntud Eesti sportlaste nimetamine, korvpalli söödud ja vabavisked, võrkpalli serv ja söödud, jalgpalli söötmine, liikumine ning pidurdamine. Osalemine koolisündmustel tantsuga.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) Õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) Hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.
- 6) õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 3	Klass: 8	Tundide arv: 2/2
<p>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused): Liikumisõpetuse ainekava eesmärk põhikoolis on toetada ja motiveerida õpilasi iseseisvalt liikumisharrastuse ja spordiga tegelema. Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:
<p>Õpitulemused: Liikumisoskused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. 2) Peab liikumispäevikut teatud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. 3) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. 4) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust. 5) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisest saadud vigastuste korral. 6) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 7) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. 8) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 9) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. 10) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. 11) Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. 12) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste- ja traditsioonide olulisust kultuuri osana. 13) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. 14) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses. 15) Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi. 16) Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. 17) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust. 		<p>Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu. Õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. *Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p>

- 18) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
- 19) Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.
- 20) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- 21) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
- 22) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
- 23) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
- 24) Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.
- 25) Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.
- 26) Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.
- 27) Annab hinnangu oma koostööle tegevustes.
- 28) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.
- 29) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.
- 30) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.
- 31) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
- 32) On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.
- 33) Tantsib üksi, paaris ja rühmas.
- 34) Oskab tunnetada rütmi.
- 35) Valdab koordineerimist.
- 36) Suudab ennast väljendada läbi tantsu.
- 37) Valdab improvisatsioonioskust.
- 38) Suudab meelde jätta koreograafiat.
- 39) Õpilane mõistab tantsulist terminoloogiat.
- 40) Õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile.
- 41) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.
- 42) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.
- 43) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
- 44) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: Õpilane tunneb erinevaid jooksuharjutusi, võimelmis- ja venitusharjutusi. Oskab reguleerida vajadusel oma hingamist ning kontrollida emotsioone. Õpilane teab madala intensiivsusega harjutusi ning nende mõju oma organismile. Õpilane teab lõdvestusharjutusi ja kasutab neid

vastavalt vajadusele. Õpilane teab, millised harjutused aitavad temal kõige paremini oma emotsioonide ja tunnetega toime tulla. Õpilane oskab nimetada erinevatesse intensiivsustahemikke jäävaid sportlike tegevusi.

Esmaabi: Õpilane teab erinevate vigastuste tekkepõhjuseid ja esmaabi, millal kasutada külmakotti, plaastreid jms. Õpilane oskab toimida olukorras, kus teine õpilane on vigastada saanud.

Loomingulisus ja traditsioon: Õpilane loob tantsu- või võimelmiskava, liikumismängu ning tutvustab seda kaasõpilastele. Õpilane oskab tuua välja liikumismängu kasutegureid. Õpilane tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid, reguleerib oma emotsioone ja suhtub kaasõpilastesse viisakalt, lugupidavalt. Õpilane teab, milline on tantsijate, spordiürituste ja sportlaste roll ühiskonnas ning traditsioonide edasi andmises. Õpilane oskab nimetada Eesti tähtsamaid spordisündmusi ja sportlasi.

Hügieen ja ohutus: Õpilane teab erinevate liikumisharjutuste, vahendite kasutamise ja keskkondades viibimise ohutusnõudeid ja järgib neid. Õpilane käitub looduses ja spordirajatistel viisakalt ning peab lugu nii kooli kui omavalitsuse inventarist seda kahjustamata ja heaperemehelikult ümber käies. Õpilane vahetab enne tundi riided ja jalanõud, mis on vastavuses ilma ja keskkonnaga. Õpilane peseb ja vahetab riided ning jalanõud peale liikumistundi ja teab, miks see oluline on. Õpilane teab, kuidas hoida oma tervist väljapool kooli territooriumi ja milliseid nõudeid järgida rulaga sõites, tõukeraata või jalgrattaga sõites ning rulluisutades.

Orienteerumine: Õpilane oskab määrata suunda ja asukohta kodukoha ümbruses (linas, metsas, pargis). Õpilane oskab tunnetada värskes õhus liikumise positiivseid tegureid ning hinnata seda.

Edasiliikumise ja vahendi käsitlemisoskused: Õpilane oskab siesta vaikselt ja sirgelt rivis ning pöörab tähelepanu õpetaja juhistele. Õpilane täidab õpetaja korraldusi ning järgib märguandeid. Õpilane oskab kasutada rivi- ja võimlejasammu ning pöördeid. Õpilane suudab hoida tasakaalu ja jälgida kehahoiakut/rühti erinevates liikumistegevustes (võimlemisharjutused, suusatamine, jooksmine, hüppamine). Õpilane oskab liikuda palli põrgatades, lüües, visates, püüdes. Õpilane tunneb rahvastepalli, korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli põhilisi reegleid. Õpilane oskab mängida sulgpalli ja on tuttav tennisereketi käsitlemisega. Õpilane oskab kasutada discgolfi kettaid ning valida ohutu asukoht mängimiseks. Õpilane oskab valida ja reguleerida oma tempot, et erineva kestusega liikumistegevustest osa võtta. Õpilane teab põhiliste spordialade jaoks vajalikke kehalisi võimeid. Õpilane sooritab terviseteste kaks korda aastas maksimaalse pingutusega ja annab neile hinnangu. Õpilane oskab teha koostööd erinevates tiimides ja anda oma panuse millegi valmimisse. Õpilane oskab kasutada suusatades uisusammu ja klassikastiili sammu. Õpilane oskab pöörata end ümber suuskadel ja kukkuda võimalikult ohutult. Õpilane oskab laskuda mägedest ning tõusta mägedes. Õpilane teab, miks tuleb liikumistundides aktiivselt kaasa töötada ja millise panuse annab ta nii oma tervisesse.

Eesmärkide seadmine ja Tervis: Õpilane seab lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärke ning teab, milliseid võimeid vaja arendada tulemuste parandamiseks. Õpilane oskab kokku panna üldise plaani tulemuste parandamiseks. Õpilane teab erinevate tervisetestide seost tervisega. Õpilane analüüsib oma liikumise ja toitumise tasakaalu ning teab, kas tema toitumis- ja liikumisharjumused on tervislikud. Õpilane oskab teha põhilisi muudatusi oma toitumisharjumuste parandamiseks ja toiduainete valikul. Õpilane tunneb taldrikureeglit ja teab, millist vedelikku valida janu kustutamiseks.

Tantsuline liikumine: Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordinatsiooni, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseivalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; -treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine.

Põhimõisted:

Tasakaal, eesmärk, treeningplan, toitumis- ja liikumisharjumused, energiavajadus, reguleerimine, kehaline võimekus, painduvus, koordinatsioon, tasakaal, täpsus, osavus, vastupidavus, kiirus, jõud, hüppevõime, tervislik kehakaal, tervislik toitumine, toitained, vitamiinid, mineraalid, turvalisus, gps, asukoha määramine, orienteerumine, teekonna leidmine, tennis, servimine, söötmine, vabavise, reeglid, ohutusnõuded, esmaabi, külmakott, plaaster, magneesiumgeel, kramp, lihasebend, luumurd, verejooks, venitus, janu, vee tarbimine, 60

minutit aktiivsust, kõrge intensiivsus, madal intensiivsus, mõõdukas intensiivsus, rula, tõukeratas, skatepark, ülekäigurada, nõuded, ohutus, kiiver, suusakepid, uisusamm, klassikastiil, sahkpidurdus.

Digipädevused:

Õpilane oskab vajadusel kasutada erinevaid appe ja nutiseadmeid oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks, pulsi mõõtmiseks, sammude lugemiseks ja une kvaliteedi hindamiseks. Õpilane oskab nimetada erinevaid appe ning kasutada neid tervisele hinnangu andmiseks (apple health, google fit, fitsphere, garmin connect jt). Õpilane oskab kasutada mapi ja gpsi asukoha määramiseks ning teekonna planeerimiseks soovitud punkti. Õpilane peab liikumispäevikut ja täidab seda ausalt. Õpilane oskab anda hinnangu liikumispäeviku põhjal oma aktiivsusele. Õpilane teab, millal kasutada lõõgastusharjutusi.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Õppeainet saab lõimida eesti keele, matemaatika, inimeseõpetuse, kunst, loodusõpetusega, ühiskonnaõpetusega, füüsika, bioloogia, geograafiaga.

Praktilised tööd:

Tervisetestid sügisel, tervisetestid kevadel, tervisetestide analüüs, suusatamine klassikastiil ja uisustiil, suuskadel mäkke tõus ja laskumine, liikumismängu loomine, üldise treeningplaani loomine ühe võime arendamiseks, referaat tervise teemal, Tuntud Eesti sportlaste nimetamine, korvpalli söödud ja vabavisked, võrkpalli serv ja söödud, jalgpalli söötmine, liikumine ning pidurdamine. Osalemine koolisündmustel tantsuga.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) Õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) Õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) Hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Ainekava põhikoolile/gümnaasiumile	Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS	Õppeaine: Kehaline kasvatus, tants
Kooliaste: 3	Klass: 9	Tundide arv: 2
<p>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused): Liikumisõpetuse ainekava eesmärk põhikoolis on toetada ja motiveerida õpilasi iseseisvalt liikumisharrastuse ja spordiga tegelema. Liikumisõpetuse eesmärgiks on soodustada vaimset ja kehalist tasakaalu ning anda eluks vajalikud teadmised liikumise, spordiharrastuse ja toitumise kohta, et õpilastest kasvaksid terved ja täisväärtusliku eluga isiksused.</p>		
<p>Õpitulemused:</p>		
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut teatud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 5) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisest saadud vigastuste korral; 6) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 7) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 8) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; 9) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 10) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 11) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 12) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste- ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; 13) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 14) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 15) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 16) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse; 17) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 18) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 19) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 20) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 21) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 22) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 23) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 24) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega; 25) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 26) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 27) annab hinnangu oma koostööle tegevustes; 28) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 29) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 30) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 31) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu; 32) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 33) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 34) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 		

- 35) oskab tunnetada rütmi;
- 36) valdab koordinaatsiooni;
- 37) suudab ennast väljendada läbi tantsu;
- 38) valdab improvisatsioonioskust;
- 39) suudab meelde jätta koreograafiat;
- 40) õpilane mõistab tantsulist terminoloogiat;
- 41) õpilane suudab eristada erinevaid tantsustiile;
- 42) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 43) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 44) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina;
- 45) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

Metoodilised soovitud, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused:

Kehaliste võimete arendamine ja oskuste omandamine kasutades harjutusi ja mängu.

Õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.

*Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õppesisu:

Ettevalmistavad- ja taastumist toetavad harjutused: Õpilane tunneb erinevaid jooksuharjutusi, võimelmis- ja venitusharjutusi. Oskab reguleerida vajadusel oma hingamist ning kontrollida emotsioone. Õpilane teab madala intensiivsusega harjutusi ning nende mõju oma organismile. Õpilane teab lõdvestusharjutusi ja kasutab neid vastavalt vajadusele. Õpilane teab, millised harjutused aitavad temal kõige paremini oma emotsioonide ja tunnetega toime tulla. Õpilane oskab nimetada erinevatesse intensiivsustahemikke jäävaid sportlike tegevusi. Õpilane on võimeline jooksma 10 minutit järjest omale sobiva tempoga.

Esmaabi: Õpilane teab erinevate vigastuste tekkepõhjuseid ja esmaabi, millal kasutada külmakotti, plaastreid jms. Õpilane oskab toimida olukorras, kus teine õpilane on vigastada saanud.

Loomingulisus ja traditsioon: Õpilane loob tantsu- või võimelmiskava, liikumismängu ning tutvustab seda kaasõpilastele. Õpilane oskab tuua välja liikumismängu kasutegureid. Õpilane tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid, reguleerib oma emotsioone ja suhtub kaasõpilastesse viisakalt, lugupidavalt. Õpilane teab, milline on tantsijate, spordiürituste ja sportlaste roll ühiskonnas ning traditsioonide edasi andmises. Õpilane oskab nimetada Eesti tähtsamaid spordisündmusi ja sportlasi.

Hügieen ja ohutus: Õpilane teab erinevate liikumisharjutuste, vahendite kasutamise ja keskkondades viibimise ohutusnõudeid ja järgib neid. Õpilane käitub looduses ja spordirajatistel viisakalt ning peab lugu nii kooli kui omavalitsuse inventarist seda kahjustamata ja heaperemehelikult ümber käies. Õpilane vahetab enne tundi riided ja jalanõud, mis on vastavuses ilma ja keskkonnaga. Õpilane peseb ja vahetab riided ning jalanõud peale liikumistundi ja teab, miks see oluline on. Õpilane teab, kuidas hoida oma tervist väljapool kooli territooriumi ja milliseid nõudeid järgida rulaga sõites, tõukeraata või jalgrattaga sõites ning rulluisutades.

Orienteerumine: Õpilane oskab määrata suunda ja asukohta kodukoha ümbruses (linas, metsas, pargis). Õpilane oskab tunnetada värskes õhus liikumise positiivseid tegureid ning hinnata seda. Õpilane liigub iseseisvalt vabal ajal värskes õhus.

Edasiliikumise ja vahendi käsitlemisoskused: Õpilane oskab seista vaikselt ja sirgelt ravis ning pöörab tähelepanu õpetaja juhistele. Õpilane täidab õpetaja korraldusi ning järgib märguandeid. Õpilane oskab kasutada rivi- ja võimlejasammu ning pöördeid. Õpilane suudab hoida tasakaalu ja jälgida kehahoiakut/rühti erinevates liikumistegevustes (võimlemisharjutused, suusatamine, jooksmine, hüppamine). Õpilane oskab liikuda palli põrgatades, lüües, visates, püüdes. Õpilane tunneb rahvastepalli, korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli põhilisi reegleid. Õpilane oskab mängida sulgpalli ja on tuttav tennisereketi käsitlemisega. Õpilane oskab mängida tennist lihtsamate reeglite järgi. Õpilane oskab kasutada discgolffi kettaid ning valida ohutu asukoht mängimiseks. Õpilane oskab valida ja reguleerida oma tempot, et erineva kestusega liikumistegevustest osa võtta. Õpilane teab põhiliste spordialade jaoks vajalikke kehalisi võimeid. Õpilane sooritab terviseteste kaks korda aastas maksimaalse pingutusega ja annab neile hinnangu. Õpilane oskab teha koostööd erinevates tiimides ja anda oma panuse millegi valmimisse. Õpilane oskab kasutada suusatades uisusammu ja klassikastiili sammu. Õpilane oskab

pöörata end ümber suuskadel ja kukkuda võimalikult ohutult. Õpilane oskab laskuda mägedest ning tõusta mägedes. Õpilane teab, miks tuleb liikumistundides aktiivselt kaasa töötada ja millise panuse annab ta nii oma tervisesse. Õpilane oskab kokku panna koordineerimisharjutuse ja seda veatult sooritada. Õpilane oskab kasutada sprindis madalstarti, hüpata kaugushüpet ning tõugata kuuli.

Eesmärkide seadmine ja Tervis: Õpilane seab lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärke ning teab, milliseid võimeid vaja arendada tulemuste parandamiseks. Õpilane oskab kokku panna üldise plaani tulemuste parandamiseks. Õpilane teab erinevate tervisetestide seost tervisega. Õpilane analüüsib oma liikumise ja toitumise tasakaalu ning teab, kas tema toitumis- ja liikumisharjumused on tervislikud. Õpilane oskab teha põhilisi muudatusi oma toitumisharjumuste parandamiseks ja toiduainete valikul. Õpilane tunneb taldrikureeglit ja teab, millist vedelikku valida janu kustutamiseks. Õpilane oskab seletada liikumise mõju haiguste ennetamisele ning milliseid kasutegurid lisaks tugevamale immuunsüsteemile liikumisel on.

Tantsuline liikumine: Eneseväljendusoskuse arendamine, loovuse kujunemise ning arengu soodustamine; kehatunnetuse, rütmitaju, koordineerimise, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine; valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tantsustiilis; oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus; suudab iseseivalt vähemalt ühes tantsustiilis luua lühikese tantsuetteaste; pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine; erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine; - treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine

Põhimõisted:

Immuunsüsteem, korrapärane arendamine, treeningplaani, liikumisvõime, sotsiaalsus.

Digipädevused:

Õpilane oskab vajadusel kasutada erinevaid appe ja nutiseadmeid oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks, pulsi mõõtmiseks, sammude lugemiseks ja une kvaliteedi hindamiseks. Õpilane oskab nimetada erinevaid appe ning kasutada neid tervisele hinnangu andmiseks (apple health, google fit, fitsphere, garmin connect jt). Õpilane oskab kasutada mapi ja gps-i asukoha määramiseks ning teekonna planeerimiseks soovitud punkti. Õpilane peab liikumispäevikut ja täidab seda ausalt. Õpilane oskab anda hinnangu liikumispäeviku põhjal oma aktiivsusele. Õpilane teab, millal kasutada lõõgastusharjutusi.

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja link)

Õppeainet saab lõimida eesti keele, matemaatika, inimeseõpetuse, kunst, loodusõpetusega, ühiskonnaõpetusega, füüsika, bioloogia, geograafiaga.

Praktilised tööd:

Tervisetestid sügisel, tervisetestid kevadel, tervisetestide analüüs, suusatamine klassikastiil ja uisustiil, suuskadel mäkke tõus ja laskumine, liikumismängu loomine, üldise treeningplaani loomine ühe võime arendamiseks, referaat tervise teemal, Tuntud Eesti sportlaste nimetamine, korvpalli söödud ja vabavisked, võrkpalli serv ja söödud, jalgpalli söötmine, liikumine ning pidurdamine. Koordineerimisharjutuse koostamine ja esitamine. Tantsu- või võimlemiskava. Osalemine koolisündmustel tantsuga.

Kooliastme lõpuks omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- 1) õpilane kasutab mitmekülgset liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus.
- 2) õpilane mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.
- 3) õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana.
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.