

Haapsalu Montessori Kool

Liikumisõpetuse ainekava

I kooliaste (1.–3. klass)

Ainekava on koostatud vastavalt Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määruse nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava“ lisa 2 „Ainevaldkond „Kehaline kasvatus““ nõuetele (Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses). Liikumisõpetus toetab õpilaste terviklikku arengut läbi mitmekülgsete liikumistegevuste, arendades liikumisoskusi, kehalist aktiivsust, tervist ja kehalisi võimeid, vaimset ja kehalist tasakaalu ning liikumiskultuuri. Õppetöö põhineb mängulisel ja kogemuslikul õppel, arvestades iga õpilase individuaalsust (Montessori pedagoogikas nn lapsest lähtuv õpe). Ka siit saadakse inspiratsiooni: <https://liikumisopetus.ee/muutused/>

Ainevaldkond “Liikumisõpetus”

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse õpetamise eesmärgiks algkoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Liikumisõpetusega kujundatakse sisemist motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda eakohase liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Nädalatundide jaotumine I kooliastmes on järgmine:

I kooliastmes 8 tundi (2+3+3)

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Liikumisõpetus toetab kvaliteetse liikumishariduse kaudu terve ja liikuva inimese kujunemist. Liikumisõpetuse eesmärk on noore kujunemine, kel on liikumise suhtes positiivne hoiak ja oskused iseseisvalt liikumisharrastustega tegeleda ning kes mõistab vastutust oma tervise hoidmisel.

Liikumisõpetus toetab õpilase kujunemist, kellel on:

- 1) mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused;
- 2) oskused oma kehalisi võimeid arendada;
- 3) harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist;
- 4) oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana;
- 5) oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda;
- 6) rõõm ja positiivne kogemus liikumisest.

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes 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 tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus

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

Liikumine ja kultuur

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

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimetus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste loetelu:

Loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kirjeldab ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teeb tõenduspõhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus. Suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades. Seab eesmärgid, koostab plaane, tutvustab neid ja viib ellu.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Suudab väärtustada loomingut ja kujunda ilumeelt.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Suudab ennast teostada. Teeb koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides. Aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestab neid suhtlemisel.

Enesemääratluspädevus. Suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi. Analüüsib oma käitumist erinevates olukordades. Lahendab suhtlemisprobleeme.

Õpipädevus. Suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas. Planeerib õppimist ja järgib seda plaani. Kasutab õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades. Seostada omandatud teadmisi varemõpitud. Analüüsib oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi.

Suhtluspädevus. Suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, oma seisukohti esitada ja põhjendada. Läbivad teemad - tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus.

Digipädevus. Kasutab digitehnoloogiat. Leiab digivahendite abil infot.

Üldpädevuste ja läbivate teemade õppeainete-põhine saavutamine ja käsitlemine on kirjeldatud detailsemalt klasside kaupa ainekava tabelite õpitulemuste tulbas.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest ja õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab piisavalt aega puhata ning huvialadega tegeleda;
- 3) võimaldatakse nii üksi- kui ka ühisõpet, mis toetavad õpilaste kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

Liikumisõpetuse tunde viiakse läbi erinevates keskkondades: Haapsalu Spordihoones, Haapsalu linnakeskkonnas (park, kus talvel suusarajad ja uisutamiseks jääplats ning suvel discgolfi rajad, staadion), Paralepa metsas ja rannal.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Seda esitatakse I kooliastmes sõnaliste hinnangutena.

Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustatakse Haapsalu Montessori Kooli hindamisjuhendis.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Füüsiline keskkond arvestab ohutuse ja turvalisuse põhimõtetega. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Haapsalu Montessori Kool võimaldab:

liikumisõpetuse tunde spordirajatistes (võimlas, ujulas)

kasutada suusarada ja uisuväljakut, staadioni ning terviserada;

kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

1.8. Liikumisõpetuse aine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks esimesest kooliastmest teise kooliastme lõpuni. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades. Kehaline kirjaoskus: <https://liikumisopetus.ee/kehaline-kirjaoskus/>

Üdpädevuste loetelu:

Loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kirjeldab ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teeb tõendus põhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus. Suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades. Seab eesmärgid, koostab plaane, tutvustab neid ja viib ellu.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Suudab väärtustada loomingut ja kujunda ilumeelt.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Suudab ennast teostada. Teeb koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides. Aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestab neid suhtlemisel.

Enesemääratluspädevus. Suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi. Analüüsib oma käitumist erinevates olukordades. Lahendab suhtlemisprobleeme.

Õpipädevus. Suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas. Planeerib õppimist ja järgib seda plaani. Kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades. Seostada omandatud teadmisi varemõpituga. Analüüsib oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi.

Suhtluspädevus. Suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, oma seisukohti esitada ja põhjendada. Läbivad teemad - tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus.

Digipädevus. Kasutab digitehnoloogiat. Leiab digivahendite abil infot.

Üdpädevuste ja läbivate teemade õppeainete-põhine saavutamine ja käsitlemine on kirjeldatud detailsemalt klasside kaupa ainekava tabelite õpitulemuste tulbas.

1. klassi ainekava

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|--|--|--|---|
| | <p>Läbivad teemad</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine; keskkond ja jätkusuutlik areng; kodanikualgatus ja ettevõtlikkus; kultuuriline identiteet; teabekeskond ja meediakasutus; tehnoloogia ja innovatsioon; tervis ja ohutus; väärtused ja kõlblus.</p> | | | | |
| Liikumisoskused: edasiliikumise oskus | | | | | |
| <p>1. Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | <p>Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega.</p> <p>Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist.</p> <p>Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.</p> | <p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja – harjutused; kõnni ja jooksumudel 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 jooksumängud; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel</p> | <p>Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Võistlused.</p> <p>Sportlikud kooliüritused - spordinädal, spordipäev, võistlused, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid.</p> <p>Tantsupidu.</p> | <p>Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüppisad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|--|---|--|---|
| | | | <p>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 ja ise rütmi tekitamine.</p> | | |
| 2. Arvestab liikumistegevustes kaaslasega. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | | Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. | | |
| Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus | | | | | |
| 1. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | <p>Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega.</p> <p>Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt</p> | <p>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</p> | <p>Sportlikud kooliüritused - spordinädal, spordipäev, võistlused, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid.</p> | <p>Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikeball, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--------------|-----------------------------|---|---|--------------------------------|--------------------|
| | | <p>liikuda. Riietumine ja hügieen.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>(viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkääre 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, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda).</p> <p>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 ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga: harjutused ja liikumismängud; seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele; palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga): kerge palli</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>löömine õhku, edasi, üle takistuse reketiga; palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget; juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele; palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõõnnetuse harjutused vahendite abil.</p> | | |
| Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel | | | | | |
| <p>1. Hoiab tasakaalu asendites.</p> | <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted</p> | <p>Tasakaalu hoidmine asendites: tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös; toengud erinevate kehaosade peal; lihtsamad ümberpööratud asendid; maandumine; rippumine; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> | <p>Slackline koolitus.Õuevahetunnid madalseiklusr ajal.</p> <p>Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.</p> | <p>Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbaspuud, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|---|---|--|---|
| 2. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. | Tasakaalu hoidmine asendites. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | | | | |
| 1. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika: ruumilised mõisted. | Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kiirus- klotsijooks, 60m jooks Vastupidavus-krossijooks Jõud- ripe varbseinal Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. | Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused. | Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor |
| 2. Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. | Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|---|--|--|---|
| | <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> | | |
| Kehaline aktiivsus | | | | | |
| 1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> <p>Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu</p> | <p>Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid.</p> <p>Tervist tugevdavad harjutused, mängud.</p> <p>Spordinädal.</p> <p>Jalgsi või rattaga kooli/koju.</p> <p>Võistlused.</p> | <p>Kehalist aktiivsust toetav keskkond - spordirajatised, mänguväljakud, madalseikluspark.</p> <p>Erinevad digikeskkonnad, projektor.</p> |
| 2. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> <p>Keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p> <p>Venitusharjutused üksi ja paaris.</p> <p>Hingamisharjutused</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|---|--|---|---|
| | võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. | kutsus abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted. | | | |
| 3. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsus abi ohuolukorras. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. | Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsus abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantsid ja aeg. Eesti keel. suuline ensesev'ljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumiseega seotud sõnavara tundmine. | Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. | | |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | | | | |
| 1. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja | Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, | Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. | Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|---|---|---|--|
| | <p>gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> | <p>hingamis- ja venitusharjutused.</p> | <p>Lõögastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel).</p> <p>Hingamisharjutuse kaudu sisse- ja väljahingamise jälgimine.</p> <p>Vaikuseminutid.</p> | |
| Liikumine ja kultuur | | | | | |
| <p>1. Järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.</p> <p>kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.</p> | <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali.</p> <p>Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p>Spordivõistluste vaatamine.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>2. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.</p> | <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali.</p> <p>Spordivõistluste vaatamine.</p> <p>Tantsutreeningu külastus.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |
| <p>3. Teab riietumisharjumustest ja järgib ohutu käitumise nõudeid erinevates keskkondades.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja</p> | <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Pesemis ja riietumisharjumuste kujundamine. Jalanõude palete sidumine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|---|--|--|---|
| | | spordialade nimetused. | | | |
| 4. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond. | Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine. Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus. | .Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. | Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Osalemine suusapäeval. | Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park. |
| 5. Osaleb erinevate tantsulise liikumisega seotud tantsumängudes. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguiline liikumine muusika saatel. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | Erinevad tantsud ja tantsumängud. | Lühike matk spordisaali. Tantsutreeningu külastus. | Muusika, spordisaal, peeglisaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor. |
| 6. Avastab eneseväljendust läbi tantsuliste mängude. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates | Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. | Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine. | Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--------------|--|---|---|----------------------------------|--------------------|
| | <p>koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kunstipädevus: loominguiline liikumine muusika saatel</p> | <p>keskkondades liikumine;</p> <p>kooliümbruse plaan, ilmakaared.</p> <p>kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> <p>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus</p> <p>Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</p> <p>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</p> | <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> | <p>Tantsutreeningu külastus.</p> | |

2. klassi ainekava

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|--|--|--|
| | Läbivad teemad Elukestev õpe ja karjääri kujundamine; keskkond ja jätkusuutlik areng; kodanikualgatus ja ettevõtlikkus; kultuuriline identiteet; teabekeskond ja meediakasutus; tehnoloogia ja innovatsioon; tervis ja ohutus; väärtused ja kõlblus. | | | | |
| Liikumisoskused: edasiliikumisoskus | | | | | |
| 1. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ekakohaseid veeohutusalasid oskusi. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt. Loodusaine: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastelga arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. | Ujumisoskuseni viivad mängud, harjutused. Veega kohanemine. Mitmekülgset oskust vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Oskus veest rõõmu tunda. | Ujumistunnid | Bassein, nuudlid, lestad, sukeldumispulgad, transport ujulasse |
| 2. Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisealaste oskustega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, | Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksumängud ja -harjutused; kõnni ja jooksumängude põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes | Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. | Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hübitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|--|---|--------------------------------|--------------------|
| | | <p>terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist.</p> <p>Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.</p> | <p>(sh erinevat tüüpi maastikul).</p> <p>Hüppeoskus: hüppemängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüppe- ja jooksumbinaatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppisaharjutused.</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 ja ise rütmi tekitamine.</p> | | |
| <p>3. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> | <p>Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu</p> | <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|--|--|--|
| | Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda. | erinevates suundades, tempos, rütmis." | | |
| Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus | | | | | |
| 1. Liigub edasi edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. | Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Iseseisev liikumine erinevates keskkondades. | Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. | Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk. |
| 2. Saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest. | Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust | Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele. | Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel. | | |
| 3. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust. | Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub | Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. | Õppekäik. | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|--|--|---|---|---|
| | <p>olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | <p>mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega.</p> <p>Sotsiaaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> | | | |
| Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus | | | | | |
| <p>1. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> | <p>Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega.</p> <p>Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda. Riietumine ja hügieen.</p> <p>Sotsiaaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää 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).</p> | <p>Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.</p> | <p>Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikeball, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--------------|-----------------------------|---------|---|--------------------------------|--------------------|
| | | | <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kerge pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasel ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse,</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|--|--|---|--|--|
| | | | koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. | | |
| Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel | | | | | |
| 1. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. | Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted | Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. | Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. | Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbas-puud, projektor. |
| 2. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, | Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|---|--|---|
| | Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | kokkulepetest kinni pidamine. | | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | | | | |
| 1. Nimetab kehalisi võimeid. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted | Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. | Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus) | Stopper, möödulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad |
| 2. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika: ruumilised mõisted. | Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kiirus- klotsijooks, 60m jooks Vastupidavus-krossijooks Jõud- ripe varbseinal Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. | Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused. | Stopper, möödulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|---|--|--|
| | koostööd ja võtta vastutust. | | | | |
| 3. Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslasega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> | | |
| Kehaline aktiivsus | | | | | |
| 1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslasega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> <p>Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu</p> | <p>Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid.</p> <p>Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi või rattaga kooli/koju.</p> <p>Võistlused.</p> | <p>Kehalist aktiivsust toetav keskkond: spordirajatised, mänguväljakud, madalseikluspargid.</p> <p>Erinevad digikeskkonnad, projektor.</p> |
| 2. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|---|---|--------------------------------|--------------------|
| | <p>mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p> <p>Venitusharjutused üksi ja paaris.</p> <p>Hingamisharjutused</p> | | |
| <p>3. Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Eesti keel: Suulise juhise kuulamine. Liikumiseega seotud sõnavara tundmine.</p> <p>Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas; loendamine; liitmine; lahutamine; erinevad distantsid; aeg.</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> <p>Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu</p> | | |
| <p>4. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni</p> | <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|--|--|--|---|--|
| | eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. | pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantsid ja aeg. Eesti keel. suuline enseväljendus. Sulise juhise kuulamine. Liikumiseega seotud sõnavara tundmine. | infot ja kuidas sinna edastada. | | |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | | | | |
| 1. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega märkamine | Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. | Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Vaikuseminutid. Kehatunnetusharjutused: erinevad pingutamise-, lõdvestusharjutused, patsutamine. | Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, hokikepid, tõkked, tähised, spikeball, projektor, võimlemismatid |
| 2. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja | Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, | Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. | Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|--|---|--|
| | <p>gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> | <p>hingamis- ja venitusharjutused.</p> | <p>Lõögastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel).</p> <p>Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine.</p> <p>Vaikuseminutid.</p> | |
| Liikumine ja kultuur | | | | | |
| <p>1. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.</p> <p>kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> | <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, ausa mängu põhimõttes spordis</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali.</p> <p>Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p>Spordivõistluste vaatamine.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>2. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> | <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |
| <p>3. Teab ja järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja liikumismängude ja</p> | <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Pesemis ja riietumisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine. Ohutu käitumine erinevates keskkondades. Ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeva raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Orienteerumine</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|--|--|--|--|---|
| | | spordialade nimetused | ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). | | |
| 4. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond. | Kultuuri- ja väärtuspädevusega: looduses liikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus. | Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevatel pinnastel ja reljefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. | Lühike matk spordisaali. Liikumismängud kooli ümbruses. Osalemine suusapäeval. | Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park. Navicup Loquiz QR koodid Google Maps, vormid Canva |
| 5. Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguiline liikumine muusika saatel. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | Erinevad tantsud ja tantsumängud. | Lühike matk spordisaali. Tantsutreeningu külastus. | Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor. |
| 6. Loob midagi liikumisega seotult. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus | Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslasega; harjutuste ette näitamine kaaslastele. | Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine | Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--------------|---|--|----------|--------------------------------|--------------------|
| | <p>eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kunstipädevus: loominguiline liikumine.</p> | <p>Matemaatika - geomeetrilised vormid</p> <p>tantsus</p> <p>Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</p> <p>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</p> | | | |

3. klassi ainekava

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|--|---|--|
| | Läbivad teemad Elukestev õpe ja karjääri kujundamine; keskkond ja jätkusuutlik areng; kodanikualgatus ja ettevõtlikkus; kultuuriline identiteet; teabekeskond ja meediakasutus; tehnoloogia ja innovatsioon; tervis ja ohutus; väärtused ja kõlblus. | | | | |
| Liikumisoskused: edasiliikumisoskus | | | | | |
| 1. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ekakohaseid veeohutusalasid oskusi. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt. | Ujumisoskuseni viivad mängud, harjutused. Veega kohanemine, vees sukeldumine, vee peal selili ja rinnuliasendis hõljumine, selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libisemine, kompleksharjutus. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Oskus veest rõõmu tunda. | Ujumistunnid | Bassein, nuudlid, lestad, sukeldumispulgad, transport ujulasse |
| 2. Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. | | | | | |
| 3. Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja | | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja | Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja – harjutused; kõnni ja | Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. | Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hübitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|-----------------------------|---|---|--------------------------------|--------------------|
| <p>tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> | | <p>liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.</p> | <p>jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppeoskus: hüppemängud; hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud; hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüppe- ja jooksupühkumise kombinatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppesaharjutused. Ronimisoskus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine; ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis; keha liikumine heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> | <p>Tantsupidu.</p> | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|--|--|---|
| 4. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega. | | | Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. | | |
| 5. Annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | | Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. | Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine. | Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor Ujula, transport ujulasse |
| 6. Toob näiteid erinevatest liikumisoskustest. | | | Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine | | |
| Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus | | | | | |
| 1. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. | Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Iseseisev liikumine erinevates keskkondades. | Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. | Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom, |
| 2. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul | Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha | Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning | Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|---|--|---|
| vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest. | koostööd ja võtta vastutust | koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustutusele ja vahenditele. | erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. | | |
| 3. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust. | Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. | Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. | Õppekäik, võistlused, spordinädal. | |
| Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus | | | | | |
| 1. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt | 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: | Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. | Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikeball, projektor, discgolf (kettad, korv). |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--------------|-----------------------------|---|---|--------------------------------|--------------------|
| | | <p>liikuda. Riietumine ja hügieen.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>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).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|---|--|--|--|
| | | | <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõõnnetuse harjutused vahendite abil.</p> | | |
| Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel | | | | | |
| 1. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. | Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastellega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted</p> | <p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös.</p> <p>Toengud erinevate kehaosade peal.</p> <p>Lihtsamad ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> | Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. | Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|--|---|--------------------------------|--------------------|
| | | | <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasendid; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> | | |
| 2. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> | Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|--|---|--|
| | olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | | | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | | | | |
| 1. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs.</p> <p>Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | <p>Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p> <p>Kiirus- klotsijooks, 60m jooks</p> <p>Vastupidavus- krossijooks</p> <p>Jõud- ripe varbseinal</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> | <p>Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud).</p> <p>Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus).</p> <p>Võistlused.</p> | <p>Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor</p> |
| 2. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.</p> <p>Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> <p>Inimeseõpetus: toitumine, uni, liikumine.</p> | <p>Läbi mängude ja vestlusringide tutvutada, et liikumisega keha kulutab energiat ja toitumisega saab energiat.</p> | | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|--|---|---|--|--|
| 3. Nimetab kehalisi võimeid. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. | Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. | | |
| 4. Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted. | Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib 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. | | |
| Kehaline aktiivsus | | | | | |
| 1. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. | Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi | Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paaris. Hingamisharjutused | Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. | Kehalist aktiivsust toetav keskkond - spordirajatised, mänguväljakud, madalseikluspargid. Erinevad digikeskkonnad, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|--|---|--------------------------------|--|
| | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Matemaatika: ruumilised mõisted.</p> | | | |
| <p>2. Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.</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>Kehalist aktiivsust toetav keskkond - spordirajatised, mänguväljakud, madaseikluspark.</p> <p>Erinevad digikeskkonnad, projektor, pulsikell, terviserakendused.</p> |
| <p>3. Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused.</p> <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>Eesti keel: Suulise juhise kuulamine. Liikumiselega seotud sõnavara tundmine.</p> <p>Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas; loendamine; liitmine; lahutamine; erinevad distantsid; aeg.</p> | <p>Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</p> <p>Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu</p> | | <p>Kehalist aktiivsust toetav keskkond - spordirajatised, mänguväljakud, madalseikluspargid.</p> <p>Erinevad digikeskkonnad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>4. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantsid ja aeg. Eesti keel: suuline enseseväljendus. Sulise juhise kuulamine. Liikumiseega seotud sõnavara tundmine.</p> | <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> | | |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | | | | |
| <p>1. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.</p> | <p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> | <p>Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõögastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse- ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.</p> | <p>Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>2. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> | <p>Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</p> | <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. 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.</p> | | <p>Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, hokikepid, tõkked, tähised, spikeball, projektor, võimlemismatid</p> |
| Liikumine ja kultuur | | | | | |
| <p>1. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.</p> | <p>Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva</p> | <p>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> | <p>Kohtuniku otsuse austamine, võit ja kaotus- käitumine erinevates situatsioonides. ausa mängu põhimõtted spordis, kaaslasega ülesannete jagamine mängus, mängureeglite kokku leppimine ja nende järgimine</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine.</p> | <p>Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor. https://www.liikumakutsuvkool.ee/</p> |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|---|---|--------------------|
| | <p>ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | | | | |
| <p>2. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> | <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemustest. Osalemine õpetaja juhitud aruteludes</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames spordiüritusel.</p> <p>Osalemine loodusmatkal.</p> <p>Sporditreeningute külastus.</p> <p>Spordivõistluste vaatamine.</p> <p>Tantsutreeningu külastus.</p> <p>Orienteerumispäevak lastele ning orienteerumise algõpe.</p> | |
| <p>3. Teab ja järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Riietub sportimiseks sobilikult.</p> | <p>Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva</p> | <p>Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida</p> | <p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> | <p>Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel.</p> <p>Spordivõistluste vaatamine. Lühike matk spordisaali. Orienteerumine</p> | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|---|---|--|--|--|--|
| | ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. | saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused | | | |
| 4. Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. | Kultuuri- ja väärtuspädevus Enesemääratluspädevus Sotsiaalne ja kodanikupädevus | Inimeseõpetus - teadmised rahvuslikust liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Muusika | Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslaste harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Laulu- ja tantsupidu - traditsioon, mis ühendab Eesti inimesi. | Spordi- ja kultuuriüritusel osalemine Külastus Eesti Spordi- ja Olümpiamuuseumi Tartus Sportlane külla - kohtumine mõne Eesti eduka sportlasega (nt vehkleja, suusataja, maadleja vms) | |
| 5. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; | Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus. | Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. lii kluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. | Lühike matk spordisaali. Lihtsustatud kaardiga orienteerumine. Osalemine liikumispäevadel. Osalemine suusapäevadel. | Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park. Rakendused: * Navicup * Loquiz * QR koodid * Google Maps * Canva |
| 6. Tantsib üksi, paaris ja rühmas. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paaris ja gruppides ühtsete | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus | Erinevad tantsud, erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine. Keha liikumine muusikas ja rütmis. | Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants | Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor. |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|--|---|---|---|--|--------------------|
| | eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | | | |
| 7. Avastab eneseväljendust läbi tantsuliste mängude. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade | Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. | Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimuvatel spordiüritustel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. | |

| Õpitulemused | Pädevused ja läbivad teemad | Lõiming | Õppesisu | Praktilised tööd ja õppekäigud | Vajalikud vahendid |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--------------------|
| | | nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | | | |
| 8. Loob midagi liikumisega seotult. | Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. | Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslasega; harjutuste ette näitamine kaaslastele. | Võimlemiskava loomine Tantsu loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine | |