

**Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“
Kuressaare Nooruse Kool**

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

1. Üldalused	1	Tõrge! Järjehoidjat pole määratletud.
1. Üldalused	2	
1.1. Valdkonnapädevus	2	
1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht	3	
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	4	
Läbiv teema „Tervis ja ohutus“	6	
1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade	8	
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine	9	
1.6. Hindamine	10	
1.7. Õppekeskkond	12	
2. Ainekava	13	
2.1. Liikumisõpetus	13	
2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	14	
KLASS	15	
2. KLASS	25	
3. KLASS	36	
4. KLASS	47	
5. KLASS	60	
6. KLASS	72	
7. KLASS	84	
8. KLASS	96	
9. KLASS	109	

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti:

			I kokku				II kokku				III kokku	Kokku
1.kl	2.kl	3.kl		4.kl	5.kl	6. kl		7. kl	8. kl	9. kl		
2	3	3	8	3	3	2	8	2	2	2	6	22

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

1. 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).

2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, 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.

3. 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.

4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana



või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

Läbiv teema „Tervis ja ohutus“

Osaoskused	Õppesisu näited
Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine	
edasiliikumisoskustes	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).
vahendil liikumises	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Suusatamine – ohutu suusavarustuse transport. Enda ja kaaslaste ohutuse järgmine liikudes suuskadel.
vahendi käsitlemisoskustes	Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega
kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel	Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
veeohutusalased oskused	Ujumisoskus; oma võimete hindamine

Läbiv teema „Elukestev õpe ja karjääri kujundamine“

Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema kehaliselt aktiivne ja terve ning hoidma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest.

Suunatakse õpilast märkama, kuidas on seotud inimese füüsiline ja vaimne tervis ning kuidas see mõjutab tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja spordi valdkonnaga seotud võimalustega kujundada oma karjäär. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Läbiv teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng“

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Läbiv teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“

Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Saaremaa ja Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Läbiv teema „Teabekeskkond ja meediakasutus ning Tehnoloogia ja innovatsioon“

Liikumisõpetuses kasutatakse tehnoloogiat ja õpitakse valima sobivaimaid rakendusi ja platvorme oma liikumise ja heaolu süstematiseerimisel ja mõtestamisel.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“

Liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste maailmavaate kujunemist ja enesemääratlust.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade

Õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist.

1) kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega, rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.

2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks, erinevad rollid rühmas, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

3) enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist ja tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus).

Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega väljasõidud, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas;

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutuoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

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

6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid

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

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Valdkondlikku õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
 - 2) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
 - 3) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
 - 4) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
 - 5) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
 - 6) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.
 - 7) Kavandatakse põhikoolis õppetöö gruppides, kus õpilaste arv on 12-14. Põhjusel, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetatavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas
 - 8) Gruppide optimaalne suurus liikumisõpetuses on otseselt seotud: vigastuste ennetamisega, kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse, õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega rietusruumis ja pesemisvõimalustega. [Õppimist toetav keskkond](#)

1.6. Hindamine

Hindamine põhineb kooli õppekaval ja selle eesmärk on:

- toetada õpilase kehalist ja vaimset arengut;
- innustada ja suunata õpilast
- suunata õpilase enesehinnangu kujunemist
- toetada õpilase individuaalset arengut
- toetada ainealaste teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist

Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

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 üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Hindamise alused

Lähtutakse kooli koostatud hindamisjuhendist.

- 1) Õppeperioodi alguses on õpilastel hindamiskriteeriumid teada.
- 2) Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.
- 3) Õpilane kaasatakse hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel hinnata ning tõsta õpimotivatsiooni.
- 4) Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tunni õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.
- 5) Arvestades viie valdkonna kõiki õpitulemusi + üldpädevusi ei ole enamasti neid kõiki võimalik omandada huvihariduse kaudu
- 6) Positiivse hinde kujunemiseks on õpilasel õpitulemused saavutatud.
- 7) Kehaliste võimete testide tulemusi ei tohi seostada hindegaga
- 8) Kooli vahetusel teisendatakse mitmeeristavad hinnangud II ja III kooliastmes vajadusel numbrilisteks hinneteks viiepalli süsteemis
- 9) Põhikooli lõputunnistusel on kokkuvõttev hinne numbriline.

Kokkuvõttev hindamine

Kokkuvõttev hindamine toimub õppeperioodi lõpus ja õpitulemustest lähtuvalt. Kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel, õpilase eneseanalüüsi, milles väljendub tema hinnang oskustele, aktiivsusele, hoiakutele, motivatsioonile.

KOKKUVÕTVA TAGASISIDE KOMPONENDID	
TEADMINE	Õpilane on omandanud teemaga seotud teadmised. Õpetaja kasutab erinevaid viise õpilase omandatud teadmiste kontrollimiseks
RAKENDAMINE	Tegevuste sooritamine. Oskuste praktiline omandamine ja kasutamine. Liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevustele.
ANALÜÜS	Õpilase enda poolne analüüs oma tegevusele, õppimisele, pingutusele jne. Näiteks analüüs perioodi lõpus.



1.7. Õppekeskkond

Kuressaare Nooruse koolis on liikumisõpetuse õppepaikadena kasutusel: Kuressaare Tervisepark, kergejõustiku staadion jalgpalliväljakuga, jalgpalli kunstmuruväljak, võimla, jõusaal, peeglisaal, liikumislabor, ujula.

Talvel toimub suusatamine vastavalt lumeoludele (kunstlume kattega) linna tervisepargi radadel. Koolis taastatakse võimaluse korral vanu ja soetatakse uusi spordivahendeid.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on riietus- ja duširuumid nii kooli- kui staadionimajas.

Alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute tunnid eraldi.

2. Ainekava

2.1. Liikumisõpetus

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 alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

KLASS

I kooliaste õpitulemused

Õpilane:

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

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) õpib kasutama edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised 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 rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
2) liigub edasi vahendil (kelgul) harjutustes ja liikumismängudes	Vahendil liikumise oskus Harjutused ja mängud kelkudel. Kelgu transport.

3) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, 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). Palli löömisoskus käega. Harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisustunde harjutused vahendite abil.
4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide sooritamine.
5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Turvalisuse põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riistade valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Kehahoiu arvestamine asendites. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

	Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega, kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.
7) arvestab tegevustes kaaslasti;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida, kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
10) hindab adekvaatselt oma võimeid vees. Rakendab eakohaseid veeohutusalaseid teadmisi ja oskusi ujulas;	Õpilased saavad praktilised teadmised ja oskused selle kohta, kuidas peab käituma riietusruumis, duši all, ujulas ja basseinis ning pidades silmas veeohutust. Enne basseini minekut tutvustatakse õpilastele ohutut käitumist vees ning lepatakse kokku ujulas ja basseinis käitumise reeglid. Veeohutusalased oskused. Ujumisoskus - oma võimete hindamine.
11) oskab sukelduda, veepinnal hõljuda ja libiseda rinnuli- ja seliliasendis. 25 m kompleksharjutus	Sukeldumine. Hinge kinni hoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine, esemete põhjast toomine, sukeldumine läbi takistuse, basseini servalt vette hüppamine Hõljumine vee peal selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis. Libisemine selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis. Libisemine krooli jalalööke tehes ja keha pöörates kõhuli, selili. Edasiliikumine rinnuli krooli ja selili ujudes kokku 25m
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumine vahendil (kelk); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.	
Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.	
Lõiming	

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara

Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel

Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus_Ika_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus_Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13

3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

4) Ujumiskursuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

5) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed>

6) [Ujumine](#)

7) [Ujumiskursuse materjalid](#)

Metoodilised soovitused: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.

Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna* ning üldpädevuste saavutamise:**

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
---------------	-----------

1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
2) märkab liikudes enesetunde muutust;	Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.

Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

Lõiming:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus Ika pdf.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/>;

3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>

4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>

5)	Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117	
6)	Liikumisega seotud aktiivtööd:
https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	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, painduvus, jõud, vastupidavus,) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

Lõiming:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine

Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted

Hindamine:

PDF fail: [Tervis_kehalisedvõimed_Ika_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Tervis_kehalisedvõimed_Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61

3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks

[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

6) [Üldpädevused](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult;	Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
5) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, kalgumäel.
7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

8) liigub muusika saatel paaris ja rühmas;	Erinevad liikumismängud ja tantsud muusika saatel
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.	
Lõiming: Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	
Hindamine: PDF fail: Liikumine kultuur Ika pdf.pdf WORD fail: Liikumine kultuur Ika.docx	
Õppevara: 1) Eesti Olümpiaakadeemia: https://olympiaharidus.eu 2) Liikumine ja kultuur: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ 3) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13 4) Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/ 5) Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
----------------------	------------------

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	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.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	
Metoodilised soovitused: tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.	
Lõiming: Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline Ika pdf.pdf WORD fail: Vaimne kehaline Ika.docx	
Õppevara 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/ 2) Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/ 3) Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/ 4) Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee 5) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13	

6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

2. KLASS

I kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
 - Purjetamise algõpetus projektis “Näoga mere poole”.

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes ja liikumismängudes koostöös paarilise ning rühmaga;	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupositsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
2) liigub edasi vahendil (kelk, purjekas) harjutustes ja liikumismängudes	Vahendil liikumise oskus Harjutused ja mängud keldudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused vahenditel liikumiseks vees (purjekas).
3) teab esmast liikumisvahendi (kelk, purjekas,) hoidmis- ja hooldusvajadust;	Purjetamise algõpetus. Kelgu transport.

4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää vise täpsusele, veeretamine täpsusele, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused erinevate pallidega, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.
5) hoiab tasakaalu asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmetrilised) 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.
6) korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate	Tervis ja ohutus keskendub ohutusega seotud teemadele (ohutusõpetus ning riskikäitumise ennetamine). Turvalisuse põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, kehahoiu arvestamine asendites, riietuse

liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided, purjetamises päästevestid jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega, kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine.
8) arvestab tegevustes kaaslast;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida, kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
12) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 100 meetrit edasi liikuda;	Sukeldumine, hõljumine ja libisemine. Juurdeviivad harjutused ja mängud hingamisega rinnuli krooli ja selili ujumise edasilikumise oskuse kinnistamiseks. Krooli ujumine rütmilise hingamisega. Hüpped vette jalad ja pea ees.
13) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Veeohutuslased oskused. Ujumisoskus - oma võimete hindamine. Käitumine veekogu ääres, veekogul, paadisõidu ohutus. Nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaaegadel. Nimetab veekogudele iseloomulikke tunnuseid, mis võivad olla ohtlikud

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

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

Lõiming

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara

Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel

Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus_Ika_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus_Ika.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>
- 5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 6) [Ujumise algõpetus](#)
- 7) [Ujumiskursuse materjalid](#)

Metoodilised soovitused: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.

Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna* ning üldpädevuste saavutamise:**



KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
2) märkab liikudes enesetunde muutust;	Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.	
Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.	
Lõiming: Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel	
Hindamine: PDF fail: Kehaline aktiivsus Ika pdf.pdf WORD fail: Kehaline aktiivsus Ika.docx	

Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/>;
- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	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 (osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, jõud, vastupidavus,) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamise meetodeid. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, paindumus) mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.	

Lõiming:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine

Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamine:

PDF fail: [Tervis_kehalisedvõimed_Ika_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Tervis_kehalisedvõimed_Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61

3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks

[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

6) [Üldpädevused](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana	Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.

4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
5) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
7) oskab liikuda tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.	
Lõiming: Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	
Hindamine:	

PDF fail: [Liikumine kultuur Ika pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur Ika.docx](#)

Õppevara:

- 1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 3) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13
- 4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 5) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	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.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	
Metoodilised soovitused: tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.	
Lõiming:	

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

Hindamine:

PDF fail: [Vaimne kehaline Ika pdf.pdf](#)

WORD fail: [Vaimne kehaline Ika.docx](#)

Õppevara

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 3) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 4) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

3. KLASS

I kooliaste õpitulemused

Õpilane:

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

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hübitsaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine etteantud rütmi järgi liikumisel ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
2) liigub edasi vahendil (jalgratas, suusad) harjutustes ja liikumismängudes;	Vahendil liikumise oskus Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa). Jalgratturikoolituses osalemine.

3) teab esmast liikumisvahendi (jalgratas, suusad) hoidmis- ja hooldusvajadust;	Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suusavarustuse valimine (saapa suurus, suusa pikkus, suusakeppide pikkus). Suusasaabaste paelte sidumine, suuskade hoidmine, transport. Suusakeppide randmehoie.
4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää vise täpsusele, 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, korv) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisokus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömisokus 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. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.
5) hoiab tasakaalu asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend;

	takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine ja sooritamine.
6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusõpetusele ning riskikäitumise ennetamisele. . Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes. Soojendus enne liikumistegevust, kehahoiu arvestamine asendites. riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega; kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.
8) arvestab tegevustes kaaslast;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses
9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta	Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
10) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis, kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust. Rinnuliujumine. Teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda.

11) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Põhjustab hea ujumisoskuse olulisust; Mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla ohtlikud; Oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.	
Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.	
Lõiming Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine) Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm	
Hindamine: PDF fail: Liikumisoskus_Ika_pdf.pdf WORD fail: Liikumisoskus_Ika.docx	
Õppevara: 1) Liikumisoskused: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/ 2) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat 4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/	

5) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

6) [Ujumine](#)

7) [Ujumiskursuse materjalid](#)

Metoodilised soovitus: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.

Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna* ning üldpädevuste saavutamise:**

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikut.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	
Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste	

Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

Lõiming:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus Ika pdf.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/>;

3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>

4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>

5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117

6) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	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, jõud, vastupidavus) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

2) nimetab kehalisi võimeid;	Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Õpilane teab, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineatsioon.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, painduvus) mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.	
Lõiming: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted	
Hindamine: PDF fail: Tervis kehalisedvõimed Ika pdf.pdf WORD fail: Tervis kehalisedvõimed Ika.docx	
Õppevara: 1) Tervis ja kehalised võimed: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/ 2) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61 3) Fitback testid: https://www.fitbackeurope.eu/en-us/ 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod 5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks 6) Üldpädevused	

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod). Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemise ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
5) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
8) liigub muusika saatel paaris ja rühmas;	Erinevad liikumismängud ja tantsud muusika saatel
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;	

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

Lõiming:

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus

Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur Ika pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur Ika.docx](#)

Õppevara:

1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>

2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

3) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13

4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ausa-mang/>

5) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:

Õppesisu:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	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.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	
Metoodilised soovitus: tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.	
Teema olulisus: Valdonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.	
Lõiming: Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek	
Hindamine: PDF fail: Vaimne_kehaline_Ika_pdf.pdf WORD fail: Vaimne_kehaline_Ika.docx	
Õppevara 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/ 2) Ajupausid: https://empoweredparents.co/brain-break-activities/ 3) Liikumislaulud: https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/ 4) Vaikuseminuti harjutused: https://vaikuseminutid.ee 5) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	

--

4. KLASS

II kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil (jalgratas, suusad) liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kiirustunnetuse harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehafoori harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne. Kehatunnetuse ja kehafoori harjutused paigal ja liikudes.
6) rakendab oskusi kehafoori ja -asendite hoidmiseks;	Kehafoori ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehafoori põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna

	kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Õpilase eneseanalüüs toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
11) Rinnuliujumine, stardihüpe. Tagasipöörded erinevates ujumisstiilides.	Tehnika õppimine.
Jõuharjutused vees erinevate vahenditega	Harjutused nuudlitega, hantlitega, lestadega, ujukiga jms.
Vastupidavuse testimine	Distsantsi läbimine etteantud aega arvestades või aja peale.

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs

Lõiming

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisevahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus_Ilka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus_Ilka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) [Ujumise algõpetus](#)
- 6) [Ujumiskursuse materjalid](#)



KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine.
4) kasutab tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).	
Lõiming: Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg	

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx](#)

Õppevara:

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14

3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>

4) Spordivigastuste materjalid:
<https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>

5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>

6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.

3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

Hindamine:

PDF fail: [Tervis kehalisedvõimed IIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Tervis kehalisedvõimed IIka.docx](#)

Testi sooritamise metoodika video:

1. Selga säästev istest ettepainutus

<https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf>

2. Paigalt kaugushüpe

https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA

3. Köverdatud kätega ripe kangil

<https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZaqcBSms44oEs5A>

4. 20m löikude vastupidavus-kordusjooks

<https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU>

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks
[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja sellele tagasiside andmine
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
4) teab (rahvusvahelisi) sportlasi ja spordiüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste kohta

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaardid, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.	
Lõiming: Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes	

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur-IIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur-IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
- 3) Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasisitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades.

soodustavate tegevuste mõju endale;	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 , tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline IIka_pdf.pdf WORD fail: Vaimne kehaline IIka.docx	
Õppevara: 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/ 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13 3) Emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod	

5) <https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-harjutused/>

6) <https://peaasi.ee/test/>

7) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

5. KLASS

II kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.
 - Kevadlaager

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;	Vahendil (jalgratas, suusad) liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõidu oskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus käega, jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud võrk- ja jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisegatsuse harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiusaste toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmine, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes.
6) rakendab oskusi kehaõhu ja -asendite hoidmiseks;	Kehaõhu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehaõhu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Õpilase eneseanalüüs toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
11) Rinnuliujumine, stardihüpe. Tagasipöörded erinevates ujumisstiilides.	Veeohutusalased oskused. Tehnika õppimine.
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs	
Lõiming Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine	

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus IIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda erinevates keskkondades ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
4) kasutab tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).	
Lõiming: Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg	

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx](#)

Õppevara:

1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

2) Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14

3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>

4) Spordivigastuste materjalid:
<https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>

5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>

6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.

3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs	
Hindamine: PDF fail: Tervis kehalisedvõimed Ilka.docx.pdf WORD fail: Tervis kehalisedvõimed Ilka.docx Kehaliste võimete (tervise)testid Testi sooritamise metoodika video: Selga säästev istest ettepanutus https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf Paigalt kaugushüpe https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA Kõverdatud kätega ripe kangil https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZagcBSms44oEs5A 20m lõikude vastupidavus-kordusjooks https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU	
Lõiming Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine	

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Õppevara:

1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14

3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks

[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.
4) teab (rahvusvahelisi) sportlasi ja spordiüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste kohta

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.	
Lõiming: Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur-IIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur-IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasisus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 , tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline Ilka pdf.pdf WORD fail: Vaimne kehaline Ilka.docx	
Õppevara: 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/ 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13 3) Emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860	

- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) <https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-harjutused/>
- 6) <https://peaasi.ee/test/>
- 7) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

6. KLASS

II kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;	Vahendil (jalgratas, suusad) liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduosi arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust.
4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus käega, jalaga. Juurdeviivad harjutused võrkpallile, jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiusaste toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmine, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes.
6) rakendab oskusi kehaõhu ja -asendite hoidmiseks;	Kehaõhu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehaõhu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Õpilase eneseanalüüs toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, ujumine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs	
Lõiming Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine	

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus IIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).	
Lõiming: Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg	

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmäärke.
3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs	
Hindamine: PDF fail: Tervis kehalisedvõimed IIka.docx.pdf WORD fail: Tervis kehalisedvõimed IIka.docx Kehaliste võimete (tervise)testid Testi sooritamise metoodika video: Selga säästev istest ettepainutus https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf Paigalt kaugushüpe https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA Kõverdatud kätega ripe kangil https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZaqcBSms44oEs5A 20m lõikude vastupidavus-kordusjooks	

<https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU>

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks
[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab sellele tagasisidet.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.
teab (rahvusvahelisi) sportlasi ja spordiüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste kohta
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisetekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

Lõiming:

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade

kohtaAjalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur-IIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur-IIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasisus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>

8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>

9) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) valib ja sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 , tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine	

Eesti keel - loovtööd

Hindamine:

PDF fail: [Vaimne_kehaline_Ilka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Vaimne_kehaline_Ilka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
- 3) Emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) <https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-harjutused/>
- 6) <https://peaasi.ee/test/>
- 7) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

7. KLASS

III kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Keha liikumine erinevates rütmides heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke	Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, oskab rehvi täis pumbata.

esmaseid liikumisvahendi (jalgratas, suusad) hooldusvõtteid;	
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise

	eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs	
Lõiming: Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused	

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus IIIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus IIIka.docx](#)

Õppevara:

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14

3) Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>

4) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab subjektiivseid vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi õpetaja juhendamisel	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Lõiming: Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine Informaatika - digitaalne liikumispäevik Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik	

Biooloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Füüsika - jõud, raskusjõud.....

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus IIIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus IIIka.docx](#)

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet õpetaja juhendamisel	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.	
Lõiming Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut) Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus	
Hindamine: PDF fail: Tervis kehalisedvõimed IIIka pdf.pdf WORD fail: Tervis kehalisedvõimed IIIka.docx Kehaliste võimete (tervise)testid Testi sooritamise metoodika video: Selga säästev istest ettepanutus https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf Paigalt kaugushüpe https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA Kõverdatud kätega ripe kangil https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZaqcBSms44oEs5A	

20m lõikude vastupidavus-kordusjooks

<https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU>

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14
- 3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
- 4) Fitback keskkond: <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
- 5) Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>
- 6) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 7) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks
[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -	Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

traditsioonide olulisust kultuuri osana;	
4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
6) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.
7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
8) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.	
Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.	
Lõiming: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/ulldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara	

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed>

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur IIIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur IIIka.docx](#)

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja

Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega	kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) Õpilane kirjeldab harjutuse mõju.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju end
3) 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 , tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline IIIka pdf.pdf WORD fail: Vaimne kehaline IIIka.docx	
Õppevara: 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	

- 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
- 3) Emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) <https://peaasi.ee/test/>
- 6) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

8. KLASS

III kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
 - 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
 - 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
 - 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
- Talvelaager

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväe treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Keha liikumine erinevates rütmides heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi (jalgratas, suusad) hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, oskab rehvi täis pumbata.
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kiirustunnetuse harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Keahoiu arvestamine asendites. Ohutuse arvestamine.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Veeohutusalased oskused. Veeohutusalane komplekskoolitus “Meri ja mina ka”, mis koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs	
Lõiming:	

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus_IIIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus_IIIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14
- 3) Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>
- 4) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid subjektiivseid vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Lõiming: Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine Informaatika - digitaalne liikumispäevik Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus	

Füüsika - jõud, raskusjõud.....

Hindamine:

PDF fail: [Kehaline aktiivsus IIIka.docx.pdf](#)

WORD fail: [Kehaline aktiivsus IIIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehaline aktiivsus materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14
- 3) Esmaabi: <https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi>
- 4) Laste Borgi skaala: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-laste-borgi-skaala/>
- 5) Taastumist toetavad harjutused:
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIjxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm>)
- 6) Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet õpetaja juhendamisel	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab eesmärged, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.	
Lõiming Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut) Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus	
Hindamine: PDF fail: Tervis_kehalisedvõimed_IIIka_pdf.pdf WORD fail: Tervis_kehalisedvõimed_IIIka.docx Kehaliste võimete (tervise)testid Testi sooritamise metoodika video:	

Selga säästev istest ettepanutus

<https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf>

Paigalt kaugushüpe

https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA

Kõverdatud kätega ripe kangil

<https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZaqcBSms44oEs5A>

20m löikude vastupidavus-kordusjooks

<https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU>

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14
- 3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
- 4) Fitback keskkond: <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
- 5) Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 7) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks
[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:

Õppesisu:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.	
Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.	
Lõiming: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.	
Õppevara: 1) Liikumine ja kultuur https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/ 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14 3) Ausa mängu põhimõte: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/	

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur IIIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur IIIka.docx](#)

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) Õpilane kirjeldab harjutuse mõju.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860 , tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline IIIka pdf.pdf	

WORD fail: [Vaimne kehaline IIIka.docx](#)

Õppevara:

- 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
- 3) Emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) <https://peaasi.ee/test/>
- 6) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

9. KLASS

III kooliaste õpitulemused

Õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Keha liikumine erinevates rütmides heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi ((jalgratas, suusad) hooldusvõtteid;	Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, oskab rehvi täis pumbata.
4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi kasutamine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel. Kehahoiu arvestamine asendites. Ohutuse arvestamine.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistluspordis.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs	
Lõiming: Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused	

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamine:

PDF fail: [Liikumisoskus IIIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumisoskus IIIka.docx](#)

Õppevara:

1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14

3) Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>

4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid, et	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

hinnata enda kehalist aktiivsust;	
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Lõiming: Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine Informaatika - digitaalne liikumispäevik Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus Füüsika - jõud, raskusjõud.....	
Hindamine: PDF fail: Kehaline aktiivsus IIIka.docx.pdf WORD fail: Kehaline aktiivsus IIIka.docx	
Õppevara: 1) Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/ 2) Kehaline aktiivsus materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14 3) Esmaabi: https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi	

- 4) Laste Borgi skaala: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-laste-borgi-skaala/>
- 5) Taastumist toetavad harjutused:
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIjxRQEr9eKFnO5VLPgUyLm>)
- 6) Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet õpetaja juhendamisel	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

Lõiming

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

Hindamine:

PDF fail: [Tervis_kehalisedvõimed_IIIka_pdf.pdf](#)

WORD fail: [Tervis_kehalisedvõimed_IIIka.docx](#)

[Kehaliste võimete \(tervise\)testid](#)

Testi sooritamise metoodika video:

Selga säästev istest ettepainutus

<https://youtu.be/TgaGCX20UIQ?si=NnbAmqGXw4HXvyXf>

Paigalt kaugushüpe

https://www.youtube.com/watch?v=jHJ5OMZE_MA

Kõverdatud kätega ripe kangil

<https://youtu.be/Cp2Mdxaa4Is?si=hZaqcBSms44oEs5A>

20m lõikude vastupidavus-kordusjooks

<https://www.youtube.com/watch?v=Fg7Suqa46hU>

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14
- 3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
- 4) Fitback keskkond: <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
- 5) Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 7) Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks
[Tundlikud perioodid laste üldmootorika arendamiseks](#)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.

Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

Lõiming:

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust

(<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14
- 3) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

Hindamine:

PDF fail: [Liikumine kultuur IIIka pdf.pdf](#)

WORD fail: [Liikumine kultuur IIIka.docx](#)

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Eesti keel - loovtööd	
Hindamine: PDF fail: Vaimne kehaline IIIka pdf.pdf WORD fail: Vaimne kehaline IIIka.docx	
Õppevara: 1) Kehaline ja vaimne tasakaal: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/	

- 2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13
- 3) Emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 5) <https://peaasi.ee/test/>
- 6) <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

