

1. Ainevaldkond LIKUMISÕPETUSE ainekava

1.1. Ainevaldkonna kirjeldus

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

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmetes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. 4. ja 5. klassis pakutakse õpilastele joogatunde.

1.2. Vaimse ja sotsiaalse õpikeskkonna kujundamine

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit (arvestades õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda).

1.3. Praktilised tööd ja õppekäigud

Spordipäevad, matkad, kooli esindamine spordivõistlustel. Pealtvaatajana osalemine liikumis- või spordiüritusel. Kehaliste testide mõõtmine, liikumispäeviku täitmine, info otsimine.

1.4. Hindamise korraldus ning hindamismeetodid, hindamisviisid ja –vahendid

Liikumisõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasa töötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, kirjalike/praktiliste tööde ning tegevuste puhul arvestades õpilaste iseärasusi. Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid.

Liikumisõpetuses hinnatakse mitmeeristavalt hinnangutega „arvestatud“ ja „mittearvestatud“ 4. - 6. klassi õpilasi. Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvast hindamisest. Aineõpetaja tutvustab oma hindamis põhimõtteid trimestri esimeses ainetunnis.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemistest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

1.4.1. Teadmiste ja oskuste hindamine

- 1) harjutamine üksis, paaris, meeskonnas, soorituse analüüs
- 2) kontrollharjutuste sooritamine
- 3) esitlused, info otsing
- 4) kirjalikud tööd
- 5) kooli esindamine spordivõistlusel, osalemine vabatahtlikuna või harrastajana erinevatel spordiüritustel
- 6) iseseisev harjutamine lähtuvalt eesmärgist

1.4.2. Tagasiside andmine hoiakute ja väärtushinnangute kujunemisele

Hoiakute ja väärtushinnangute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

1.4.3. Käitumise tagasiside

- 1) Liikumisõpetuse tundides käitumise ja hoole suuse tagasiside kujuneb:

- 2) tunnis osalemine, aktiivsus/kaasatöötamine;
- 3) arvestab teistega ja järgib “ausa mängu” reegleid;
- 4) saabub tundi puhtas sportlikus riietuses, välitundides riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid;
- 5) täidab ohutus- ja korranõudeid;
- 6) pärast tundi peseb õpilane ennast ja vahetab riided;
- 7) vabastatud õpilane viibib tunnis õpetaja abilisena või täidab õpetaja poolt antud alternatiivset ülesannet.

1.5. Liikumisõpetus II kooliaste

| Õpitulemus | Õppesisu |
|---|--|
| <p>4.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustes; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust. | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt</p> |
| <p>5.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustes; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Nihetused, haavad, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> |
| <p>6.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustes; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisel taastamisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Nihetused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> |

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.

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.

| Õpitulemus | Õppesisu |
|--|--|
| <p>4.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Rütmi- ja koordineerimisvõtteid.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi ja kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuhetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik, enda nähtavaks tegemine, ohutu teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumiseses turvavarustuse kasutamine.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel.</p> <p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.</p> |
| <p>5. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine. Matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis, muusika saatel. Kõnni ja</p> |

| | |
|---|--|
| <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> | <p>jooksusammudel ning hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata.. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Maandumine. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid, kehaasendite hoidmisoskus. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides, kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine, turvavarustuse kasutamine.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale.</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| | <p>Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusosalased oskused.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust</p> <p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.</p> |
| <p>6. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses. | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine. Matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis, muusika saatel. Kõnni ja jooksusammudel ning hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata.. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu,</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>koostöö, rütmisõnnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Maandumine. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid, kehaasendite hoidmisoskus. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides, kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine, turvavarustuse kasutamine.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale.</p> <p>Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusalaoskused.</p> <p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p> <p>Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.</p> |
|--|---|

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.

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 analüüsi oskus.

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, rütmil, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

| Õpitulemus | Õppesisu |
|--|---|
| <p>4. klassi õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) arendab enda kehalisi võimeid ja analüüsib õpetaja juhendamisel;</p> <p>3) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> | <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Õpilane fikseerib ja analüüsib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> |
| <p>5. klassi õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks;</p> <p>3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt;</p> <p>4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> | <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada eesmärgid.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> |
| <p>6. klassi õpilane:</p> <p>5) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>6) seab eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>7) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>8) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt;</p> <p>9) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</p> | <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada eesmärgid.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> |
|--|---|

Põhimõisted: terviseiga seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

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.

| Õpitulemus | Õppesisu |
|---|---|
| <p>4. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 3) teab sportlasi ja liikumisega seotud üritusi; 4) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) avastab looduses liikumise võimalusi; 7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 8) tantsib üksi, rühmas; | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajaid.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Asukoha määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> |
| <p>5. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 3) teab sportlasi ja liikumisega seotud üritusi; | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>4) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) avastab looduses liikumise võimalusi; 7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 8) tantsib üksi, rühmas;</p> | <p>Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajaid.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Asukoha määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> |
| <p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 3) teab sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 4) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 7) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus. Toob näiteid enda liikumistegevusest.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p> <p>Info otsimine liikumisürituste, (suur)võistluste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Asukoha määramine looduskeskkonnas, liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> |

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

Lõiming:

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

Kunstiõpetus - 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, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud

| Õpitulemus | Õppesisu |
|---|---|
| 4. klassi õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | Vaimne ja kehaline tasakaal Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu-, kehatunnetus- ja lõdvestusharjutused läbi jooga. Enda emotsioonide märkamine. |
| 5. klassi õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | Vaimne ja kehaline tasakaal Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused läbi jooga. Enda emotsioonide märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. |
| 6. klassi õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | Vaimne ja kehaline tasakaal Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused. Enda emotsioonide märkamine. Eneseregulatsioon. |

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

Lõiming

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.

Muusika- erinevad rahustavad helid,, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse leidmine muusika saatel.

1.6. Liikumisõpetus III kooliaste

| Õpitulemus | Õppesisu |
|--|--|
| <p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>5) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane kaardistab vabalt valitud vormis ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p> |
| <p>8. klassi õpilane:</p> <p>7) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>8) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>9) kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>10) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>11) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane kaardistab vabalt valitud vormis ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p> |
| <p>9. klassi õpilane:</p> <p>12) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>13) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>14) kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> | <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane kaardistab vabalt valitud vormis ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>15) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>16) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> | <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p> |
|--|--|

Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.

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

Füüsika - jõud, raskusjõud jt

| Õpitulemus | Õppesisu |
|---|---|
| <p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p> | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: jooksualad ja tervisetreening.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses.</p> <p>Ronimisoskus: ronimisvõtted erinevates keskkondades.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine.</p> <p>Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>7) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> | <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel. Kombineerimise loomine ja nende kasutamine. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusala oskused. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Lühike arutelu koos näidetega</p> |
| <p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombineerimistes, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombineerimise üksi, paarilise ja rühmaga; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 7) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: jooksualad ja tervisetreening. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses. Ronimisoskus: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel Liikumiskombineerimise loomine. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale.</p> <p>Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusala oskused.</p> <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega</p> |
| <p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. | <p>Liikumisoskus</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine, jooksmine, matkamine.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses.</p> <p>Ronimisoskus: erinevad ronimisvõtted, enda suutlikkuse hindamine..</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel.</p> <p>Kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale.</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine:</p> <p>Veeohutusalased oskused.</p> <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> |
|--|--|

Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; 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 analüüsi oskus.

Tööõpetus - endale mänguvahendite valmistamine (nt hokikepi 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 - liikumine muusika saatel, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

| Õpitulemus | Õppesisu |
|--|---|
| <p>7. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab kehalisi võimeid kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) analüüsib enda kehalisi võimeid ja eesmärgi saavutamist; | <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Teab kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja tervise hoidmisega.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> |
| <p>8. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. | <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p> |
| <p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid ja eesmärgi saavutamist; | <p>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.</p> <p>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.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> | <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p> |
|--|--|

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

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.

| Õpitulemus | Õppesisu |
|---|--|
| <p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>3) teab sportlaste rolli kultuuri - kandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>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.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>7) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> | <p>Info otsimine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> |
| <p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>7) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>8) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>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.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele;</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel, kaarti ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> |

| | |
|---|---|
| | Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega). |
| <p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. | <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine,, sellele tagasiside andmine.</p> <p>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.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Orienteerumismängud.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> |

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; 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 - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika – spordiäppide kasutamine

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.

| Õpitulemus | Õppesisu |
|--|--|
| 7. klassi õpilane: 1) sooritab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 3) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | Vaimne ja kehaline tasakaal Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Sobivate harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Enda emotsioonidega toimetulek, lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. |
| 8. klassi õpilane: 1) sooritab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 3) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | Vaimne ja kehaline tasakaal Meelerahu- ja kehatunnetus- ning lõdvestusharjutused tunni lõpus. Sobivate harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Õpilane kasutab emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. |
| 9. klassi õpilane: sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega Sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. 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 healuseisund, 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