

1. Ainevaldkond „Liikumisõpetus“ 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. Valdkonnaülestes ainetes loiming saavutatakse metoodilise ühisosa järgimisel, õppeainete kattuvate teemade, ühiste rõhuasetuste, õppeülesannete ning -viiside abil, sh ainevaldkonnasisesed või- ülesed uurimistööd, loovtööd, projektid või õpetades ajalist kooskõla järgides. Teadlik pädevuste kujundamine on loimingu aluseks.

Üldpädevuste arendamine liikumisõpetuses:

Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine (matkarajad, kergliiklusteed); tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega (Eesti ja teiste riikide sportlased); rollimängud; tunniväline tegevus (treeningutes, ringides osalemine); traditsiooniliste liikumisviiside tundma õppimine; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud; liikumise väärtustamine tervisliku eluviisi osana;

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühiste eesmärkide saavutamine, erinevad rollid rühmas; liikumisharrastuse tähtsustamine terveks kodanikuks kujunemisel; sotsiaalseid oskusi (enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, tolerantsus, vastutusvõime) arendatakse meeskondlike spordialade ja liikumismängude kaudu;

Enesemääratluspädevus – minapildi ja identiteedi väljakujunemise toetamiseks kasutatakse eelhindamist (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüsi (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus); õppemeetoditena kasutatakse gruppitööd (erinevad rollid gruppis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamine (nt mängulistest tegevustest); erinevad rollid meeskondlikes sportmängudes, matkadel; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs;

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal;

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

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

Läbivate teemade käsitlemine liikumisõpetuses:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - õpilasi innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet; võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel ja karjääri kujundamisel;

Keskkond ja jätkusuutlik areng - looduses harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - tunnivälises liikumisharrastuses osalemine aitab harjutada ajaplaneerimist ja annab võimaluse organiseerida spordi- ja liikumisüritusi;

Kultuuriline identiteet - õpilane on kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana; õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuurikeskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas;

Teabekeskond ja meediakasutus - õpilased leiavad, koguvad ja analüüsivad oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot ning jälgivad erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega;

Tehnoloogia ja innovatsioon - toetatakse õpilast, et ta oskaks kasutada nüüdisaegseid tehnoloogiaid (nutivahendid, äpid, terviseinfo jälgimine) eesmärgipäraselt;

Tervis ja ohutus - liikumistunnis ning tunnivälise tegevuse kaudu toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ja õpilase väärtushinnangute kujunemist, nt õpilane mõistab kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele;

Väärtused ja kõlblus - seostub spordi ülimala aate – ausa mängu - põhimõtete järgimisega liikumisõpetuse tunnis ning tunnivälises sportlikus tegevuses; sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

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, pörgatada ja lüüa vahendit kae, 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 painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

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

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. 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 hindamispõhimõtteid 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 üksik, 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 hoolsuse 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
4.klassi õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustes; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust.	Kehaline aktiivsus Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt
5.klassi õpilane: 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.	Kehaline aktiivsus Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on

	subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. 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. Nihetused, haavad, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
6.klassi õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastes 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.	Kehaline aktiivsus Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. 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. Nihetused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

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 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.

Õpitulemus	Õppesisu
4.klassi õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuvas 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 liikumisioskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 9) teab liikumisioskusi liikumisharrastuses.	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuallad: sprint, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.

	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 ja kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil. Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paariliselt. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik, enda nähtavaks tegemine, ohutu teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumiseses turvavarustuse kasutamine. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel. Nimetas edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
5. klassi õpilane: 1) kasutab edasiliikumise oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esimesi liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes,	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmajaajooks, kehtvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine. Matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.

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.	Ronimisoskus erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis, muusika saatel. Kõnni ja jooksumudel ning hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata.. Rütm- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja koordineerimise harjutused vahendite abil. Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Maandumine. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid, kehaasendite hoidmisoskus. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides, kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine, turvavarustuse kasutamine.
--	---

	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusalalet oskused. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
6. klassi õpilane 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv 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 liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajaajook, kehtvusjook; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine. Matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis, muusika saatel. Kõnni ja jooksusammudel ning hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata.. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.

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

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 analüüsisoskus.

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

8) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt; 9) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada eesmärged. Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
---	---

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (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
4. klassi õpilane: 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.	Liikumine ja kultuur Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajaid. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Asukoha määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

5. klassi õpilane: 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.	Liikumine ja kultuur Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajaid. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Asukoha määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
6. klassi õpilane: 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.	Liikumine ja kultuur Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida uut kogemus pakkus. Toob näiteid enda liikumistegevusest. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. Info otsimine liikumisürituste, (suur)võistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Asukoha määramine looduskeskkonnas, liikudes kasutades abivahendeid. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

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

4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 5) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumist toetavad harjutused. 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.

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
7. klassi õpilane: 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) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus: jooksuvalad ja tervisetreening. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses. Ronimisoskus: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Liikumiskombinatsioonide loomine. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripäradele.

7) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumistunnetuse harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel. Kombineerimise loomine ja nende kasutamine. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumist, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Veeohutusalased oskused. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Lühike arutelu koos näidetega.
8. klassi õpilane: 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.	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus: jooksualad ja tervisetreening. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses. Ronimisoskus: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Liikumiskombineerimiste 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, rütmis- ja liikumistunnetuse harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel.

	Kombinatsioonide 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.
9. klassi õpilane: 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 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.	Liikumisoskus Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine, jooksmine, matkamine. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses. Ronimisoskus: erinevad ronimisvõtted, enda suutlikkuse hindamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele.

	Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö harjutused vahendite abil. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, liikudes ning vahenditel. Kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Ohutus asendites ja liikumisel. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, ilmale. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: Veeohutusalased oskused. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. 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.

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 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
7. klassi õpilane: 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.	Tervis ja kehalised võimed Teab kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja tervise hoidmisega. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
8. klassi õpilane 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.	Tervis ja kehalised võimed Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
9. klassi õpilane: 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;	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. 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.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. 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, koordineerimine, 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 murdeiga 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.

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

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

	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
9. klassi õpilane: 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, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Liikumine ja kultuur Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine,, sellele tagasiside andmine. 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. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Orienteerumismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

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: 1) sooritab iseseisvalt 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 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 heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Eesti keel – loovtööd.