

## 2. LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

### 2.1. Liikumisoskused

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes, keskkondades, spordialades ja tantsudes. Õppeprotsess on paindlik, kuna annab koolidele (sh õpetajatele, õpilastele) võimaluse valida erinevaid liikumistegevusi oskuste arendamiseks eeldusel, et tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega. Õppeprotsessi planeerimisel on oluline, et liikumisoskuste arendamisega tegeletakse mitmekülgset ja järjepidevalt. Igas kooliastmes tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega, mille tulemusel omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused nii maal kui vees. Õppeprotsessis seostatakse liikumisoskuste kasutamist igapäevase liikumisega. Igapäevase liikumise all on mõeldud liikluses osalemist (vajalikesse punktidesse jõudmist päeva jooksul), mitmekesiseid liikumisviise (nt jalakäija, rattur jne). Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

**Liikumisoskused kujunevad** nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) **Edasiliikumisoskused** maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) **Oskus liikuda vahendil**. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) **Oskus käsitseda vahendit** ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) **Oskus kontrollida keha** asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

**I kooliaste (1.–3. klass).** Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumissoovi erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased saavad mitmekülgsed liikumisoskused ja –kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.

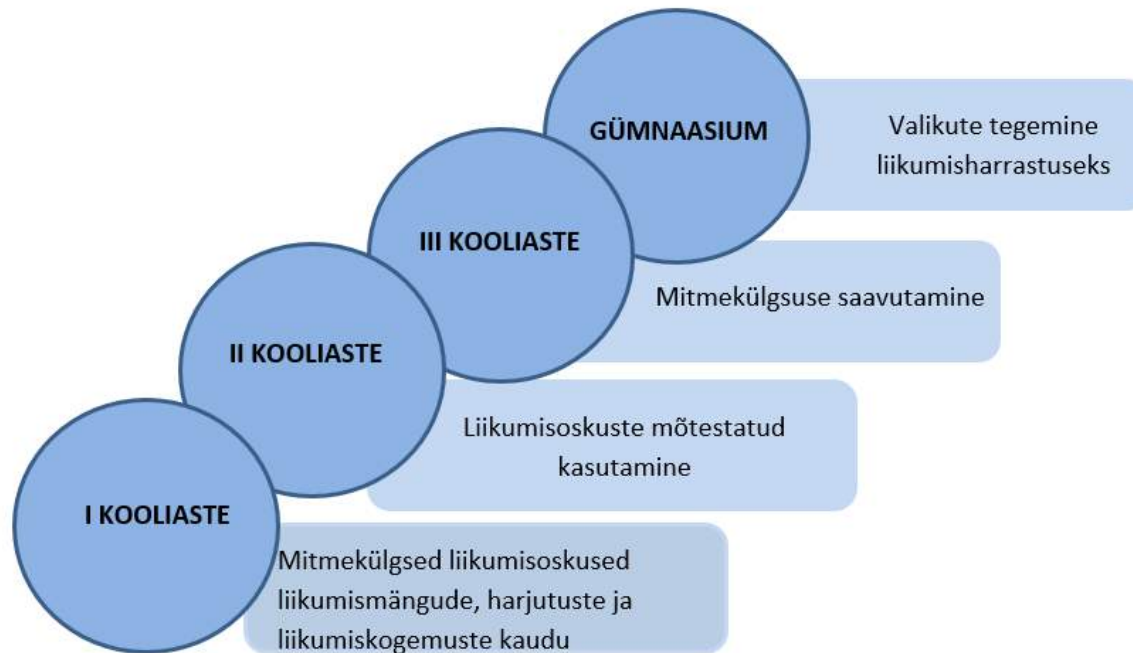
**II kooliaste (4.-6. klass).** Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.

**III kooliaste (7.–9. klass).** Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks.

Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.

**Gümnaasium (10.–12. klass).** Gümnaasiumis toetatakse õpilaste liikumisoskuste kasutamist mitmekülgsetes liikumistegevustes, oskuste ja teadmiste kujunemist iseseisvaks liikumisharrastuseks ja regulaarset kehalist aktiivsust, sh igapäevaste liikumisviiside valikul. Õppeprotsessis seostatakse liikumistegevusi arutelude ja tegevuste mõtestamisega eesmärgiga liita olemasolevaid teadmisi uutega ja toetada õpilast leidma endale sobiv liikumistegevus ja igapäevane liikumisviis.

Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas on seotud enda igapäevase liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste ja liikumisviiside ning nende ohutuse kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. Sotsiaalset- ja kodanikupädevust toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.



Joonis 1. Liikumisoskuste valdkonna eesmärgid vastavalt kooliastmele

Näide tegevustest, kuidas jõuda edasiliikumisoskuste õpitulemuseni I kooliastmes

Edasiliikumisoskused – I kooliaste	
Õpitulemused	Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi; toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.
<b>Osaoskused</b>	<b>Õppesisu näited</b>
Kõnni- ja jooksuoskus	Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.
Hüppeoskus	Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängud. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.
Ronimisoskus	Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus	Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.
Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas	Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga	Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
Ujumisoskus	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</a>
Oskus hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutusalasid oskuseid.	Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <a href="https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/">https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</a>

Toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.	Liikumisoskuste nimetamine Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
---	--

Näide tegevustest, kuidas jõuda edasiliikumisoskuste õpitulemuseni II kooliastmes

<b>Edasiliikumisoskused – II kooliaste</b>	
<b>Õpitulemused</b>	Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel; koostöös paarilise- ja rühmaga; teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.
<b>Osaoskused</b>	<b>Õppesisu näited</b>
Kõnni- ja jooksuoskus	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; Lühimatkad ja õppekäigud.
Hüppeoskus	Jooksu ja hüpete kombinatsioonid Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, <i>hobby horse</i> ) erinevates keskkondades Maandumine, takistuse ületamine Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid
Ronimisoskus	Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus	Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud
Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel	Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise- ja rühmaga	Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	Nimetab, edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne)

Näide tegevustest, kuidas jõuda edasiliikumisoskuste õpitulemuseni III kooliastmes

<b>Edasiliikumisoskused – III kooliaste</b>	
<b>Õpitulemused</b>	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.
<b>Osaoskused</b>	<b>Õppesisu näited</b>
Kõnni- ja jooksuoskus	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.
Hüppeoskus	Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
Ronimisoskus	Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus	Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel	Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise- ja/või rühmaga	Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.

Näide tegevustest, kuidas jõuda edasiliikumisoskuste õpitulemuseni gümnaasiumis

Edasiliikumisoskused - Gümnaasium	
<b>Õpitulemused</b>	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, oma igapäevaste liikumisviiside valikul, erinevates spordialades ja tantsuliikides; mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.
Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>
kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, oma igapäevaste liikumisviiside valikul, erinevates spordialades ja tantsuliikides;	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sõrkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.	Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.

#### Vahendil liikumisoskus

Vahendil liikumisoskus mitmekesistab liikumisoskuste baasi. I kooliastmes keskendutakse liikumismängudele ja harjutustele, II kooliastmes kasutatakse vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises, sh liikluskeskkonnas ja III kooliastmes harrastuses, igapäevases liikumises või treeninguna. Vahendid, millele õppes keskendutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös.

#### Vahendil liikumisoskus. Õppesisu näited I kooliastmes

Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>
liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).

	Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).
mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadus	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.

#### Vahendil liikumisoskuste õppesisu näide II kooliastmes

Õpitulemus	Õppesisu näited
Õpilane: liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises.	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.
rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

#### Vahendil liikumisoskuste õppesisu näide III kooliastmes

Õpitulemus	Õppesisu näited
Õpilane: liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvaravastust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

#### Vahendil liikumisoskuste õppesisu näide gümnaasiumis

Õpitulemus	Õppesisu näited
Õpilane: liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises	Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku.
rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib



hooldusvõtteid	rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata ja vahetada.
----------------	--

### Vahendi käsitlemisoskus

Vahendi käsitlemisoskuste õpitulemus kujuneb mitmete oskuste arendamise käigus, mistõttu on oluline tähelepanu pöörata neile kõigile. Õpitulemusteni jõudmisel on oluline valida sellised harjutused ja liikumismängud, mis tagavad oskuste arendamise kõikidel õpilastel, st kõikidel õpilastel on tegevuse käigus võimalik vahendit käsitseda.

### Näide tegevustest, kuidas jõuda vahendi käsitlemisoskuste õpitulemuseni I kooliastmes

Õpitulemus	Õpilane käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
Osaoskused	Õppesisu näited
Viske- ja püüdmisoskus	Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).
Põrgatamisoskus	Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
Palli löömisoskus käega	Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosadega; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
Palli löömisoskus jalaga	Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasel ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)	Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.
Vahendi abil teiste oskuste arendamine	Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.

### Näide tegevustest, kuidas jõuda vahendi käsitlemisoskuste õpitulemuseni II kooliastmes

Õpitulemus	Õpilane käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, –mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
------------	--



Osaoskused	Õppesisu näited
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
Palli löömisoskus käega	Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.
Palli löömisoskus jalaga	Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
Palli löömisoskus vahendiga	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.
Vahendi abil teiste oskuste arendamine	Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda vahendi käsitemisioskuste õpitulemuseni III kooliastmes

Õpitulemus	Õppesisu näited
Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	
Osaoskused	Õppesisu näited
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus	Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
Palli löömisoskus käega	Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Mängude loomine.
Palli löömisoskus jalaga	Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
Palli löömisoskus vahendiga	Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Mängude loomine.
Vahendi abil teiste oskuste arendamine	Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda vahendi käsitemisioskuste õpitulemuseni gümnaasiumis

Õpitulemus	Õppesisu näited
Õpilane käsitseb vahendit erinevates	Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes; mängib valitud sportmängu reeglite järgi.
Õpilane:	Õppesisu näited
käsitseb vahendit erinevates	Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitemisioskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.

liikumistegevustes;	
mängib valitud sportmängu reeglite järgi.	Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.

### Kehakontroll asendites ja liikumisel

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda kehakontrollioskuste õpitulemuseni I kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Õpilane korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel
Osaoskused	Õppesisu näited
Tasakaalu hoidmine asendites	Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
Tasakaalu hoidmine liikumisel	Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides	Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
Kehahoiu korrigeerimine	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda kehakontrollioskuste õpitulemuseni II kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid
Osaoskused	Õppesisu näited
Kehaasendite kombinatsioonid	Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
Keha liikumise kombinatsioonid	Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.
Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid	Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Kehahoiu ja -asendite hoidmisoskus	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
------------------------------------	--

### Näited tegevustest, kuidas jõuda kehakontrollioskuste õpitulemuseni III kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
Osaoskused	Õppesisu näited
Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine	Individuaal, paaris- ja rühmaasendid. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus)
Teadmised ja oskused kehahoiust ja asenditest	Ohutus asendites ja liikumisel.

### Näited tegevustest, kuidas jõuda kehakontrollioskuste õpitulemuseni gümnaasiumis

Õpitulemused	Õpilane analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi; valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
Õpilane	Õppesisu näited
Analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi	Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.
Valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks	Tervislik kehahoiu toetav harjutusvara. Töö tervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega
Mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida	Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskeske (tunnetus) Analüüs enda video soorituse põhjal.

### Eneseanalüüs liikumisoskuste valdkonnas

Eneseanalüüs on seotud enesemääratluspädevuse ja sotsiaalse- ja kodanikupädevuse toetamisega liikumisoskuste valdkonna kaudu. Enesemääratluspädevus on suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme. Liikumisoskuste valdkonnas toetavad seda õpilase analüüs enda liikumisoskustest ja koostööst. Enesemääratluspädevust toetavad õpitulemused liikumisoskuste valdkonnas on toodud tabelis

Sotsiaalse- ja kodanikupädevus on suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel. Sotsiaalse- ja kodanikupädevust toetavad õpitulemused liikumisoskuste valdkonnas on toodud tabelis.

Eneseanalüüs liikumisoskuste valdkonnas. I kooliaste	
Õpitulemused	Õpilane annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
Õpilane:	Õppesisu näited
annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. Näide ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalusest <a href="https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/">https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/</a>
arvestab liikumistegevustes kaaslastega.	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

Eneseanalüüs liikumisoskuste valdkonnas. II kooliaste	
Õpitulemused	Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
Õpilane:	Õppesisu näited
analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.

Eneseanalüüs liikumisoskuste valdkonnas. III kooliaste	
Õpitulemused	Õpilane annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; annab hinnangu enda

	koostööle liikumistegevustes.
<b>Eesmärk õpilane</b>	<b>Õppesisu näited</b>
annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.
annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

<b>Eneseanalüüs liikumisoskuste valdkonnas. Gümnaasium</b>	
Õpitulemused	Õpilane analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös.
Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>
analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.
annab hinnangu enda tegevusele paaris-ja rühmatöös.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

### Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas

Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslase käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsete õpitulemuste koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes, mis on üleval e-koolikotis <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>.

### Õppesisu näited läbivale teemale „Tervis ja ohutus“ liikumisoskuste valdkonnas

Tervis ja ohutus
------------------

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

## 1.2. Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis (2., 4., 6. ja 8. klassis) ja gümnaasiumis (11.klassis) toimuv tervise seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse meetodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervise seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise aluseks vaid teadlikkuse tõstmiseks kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete tulemused on aluseks õpilastele individuaalsete eesmärkide seadmiseks ning tagasisideks kehaliste võimete ja nende arengu kohta. Kaasajal vaadatakse kehalist vormisolekut tervise seisukohalt ehk see on vajalik tervisliku eluviisi säilitamiseks või saavutamiseks.

**I kooliaste** (1.–3. klass). Eesmärk on, et õpilased arendavad kehalisi võimeid mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu ja saavad kogemuse kehaliste võimete mõõtmisest.

**II kooliaste** (4.–6. klass). Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid.

**III kooliaste** (7.–9. klass). Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.

**Gümnaasium** (10.–12. klass). Eesmärk on, et mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel. Selleks leiab ta endale sobivaid treeningvõimalusi ja -

meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist ja arendab enda kehalisi võimeid. Valdkonna eesmäärke seostatakse ka erinevate eluvaldkondadega.

Õppeprotsessi juures on oluline suunata õpilast saama teadlikuks oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele ja parandaks tema elukvaliteeti. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise vormi paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu, ja see ei eelda, et õpilane oleks juba kehaliselt vormis. Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs). Väga tähtis on, et õpilane tunneks ennast hästi ka algtasemel, et tal tekiks huvi ja mõistmine kehalise vormisoleku olulisusest ja selle seosest tervisega, mis võimaldab tal teha teadlikke valikuid enda kehalise vormi parandamiseks.

Regulaarselt toimuvatel kehaliste võimete mõõtmisel keskendutakse peamiselt tervisega seotud kehalistele võimetele. Nendeks on: aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus. Valdkonna Õpitulemused kooliastmeti on toodud tabelis ja peamised eesmärgid joonisel 8.

**Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkonnas „Tervis ja kehalised võimed“ õpitulemuseni I kooliastmes**

<b>Õpitulemus</b>	Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
<b>Õpilane:</b>	<b>Õppesisu näited</b>
sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;	Esimese kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotud harjutuste kaudu. Oluline, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisosi nõudvatest tegevustes, sest selle kaudu arendab ta ka kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ja mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude või vahedil liikumistegevuste kaudu vastupidavust. Eraldi tähelepanu tuleb pöörata painduvuse ja tasakaalu arendamisele.
seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi	Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada näiteks tegevuste jaamades ka kehaliste võimete postreid – silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, koordinatsioon.
Mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Kehaliste võimete arendamine toimub mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu, et areneksid: koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon. Jõu ja vastupidavuse arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.



**Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkonnas „Tervis ja kehalised võimed“ õpitulemuseni II kooliastmes**

Õpitulemused	Õpilane nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele
Õpilane:	Õppesisu näited
nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.
püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.
arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust.
mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal

**Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkonnas „Tervis ja kehalised võimed“ õpitulemuseni III kooliastmes**

Õpitulemused	Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi kehaliste võimete tasemest; arendab regulaarselt kehalisi võimeid; analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu
Õpilane:	Õppesisu näited
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;	Teab tervise seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksi kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane oskab seda arvutada ja analüüsida enda indeksi tervisliku kehakaalu ja pikkuse suhte alusel. Õpilane võib kehamassiindeksi arvutada kodus.
mõistab kehalisi võimeid arendavate	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist

tegevuste ja harjutuste toimet;	hoidvalt ja parandavalt teha.
püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
arendab regulaarselt kehalisi võimeid;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Soodustada erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamist kehaliste võimete arendamiseks.
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia

### Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkond „Tervis ja kehalised võimed“ õpitulemuseni gümnaasiumis

Õpitulemused	Õpilane leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist; teab erinevaid treeningvõimalusi ja –meetodeid; koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani; arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest; mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele; annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.
Õpilane:	Õppesisu näited
leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;	Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.
teab erinevaid treeningvõimalusi ja -meetodeid;	Õpilane teab, milliste meetoditega arendada terviseiga seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordinatsioon, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).
koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;	Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda. Treeningu planeerimise juures on oluline: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) püstitada eesmärk,</li> <li>2) koostada süstemaatiline treeningplan,</li> <li>3) täita treeningplaani,</li> <li>4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.</li> </ol>
arendab regulaarselt enda kehalist	Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist

võimekust lähtudes testide tulemustest;	vormisolekut.
mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärgi;	Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväe testid; käimistest UKK. Lisaks 11.klassis läbiviidavatele testidele on koolidel võimalus ka ise valida kehalistele võimetele tagasisidet andvaid teste.
annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele.	Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväe testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.
annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.	Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

### 2.3. Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile, st et nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.

I kooliaste (1.–3.klass). Eesmärk on, et õpilane teeb ja mõtleb aktiivselt tunnis kaasa.

II kooliaste (4. –6.klass). Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.

III kooliaste (7. –9.klass). Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.

Gümnaasium (10.–12.klass). Eesmärk on õpilase iseseisva liikumise toetamine teadlikkuse ja enesejälgimise kaudu õpetaja toetamisel.

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkonnas „Kehaline aktiivsus“ õpitulemuseni I kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; märkab südamelöögisageduse muutust vastavalt liikumistegevusele; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja
--------------	---

	juhendamisel; märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi.
Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades:	Õppesisu näited
teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Soovituslik päevas tehtud sammude arv on lastel suurem kui täiskasvanutel, st u 12–16 000 sammu. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.
märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;	Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.
märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot sinna edastada.

#### Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkonnas „Kehaline aktiivsus“ õpitulemuseni II kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; mõõdab enda südamelöögisagedust; kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral
Õpilane, olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades:	Õppesisu näited
planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Subjektiivsed vahendid: küsimustikud.

peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;	Liikumispäeviku pidamine lühikesel ajaperioodil (kuni 1 nädal) nii, et seal on fikseeritud liikumistegevus, selleks kulunud aeg, intensiivsus ja päevane (nädalane) aeg kokku. Õpilane seostab igapäevast liikumist aktiivse transpordiga (nt jala või rattaga koolis käimine jms).
sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;	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.
teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkond „Kehaline aktiivsus“ õpitulemuseni III kooliastmes

Õpitulemused	Õpilane, olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.
Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades:	Õppesisu näited
analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane analüüsib nii tunni (nt pulsi järgi) kui ka vaba aja aktiivsust tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele.
teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt (nt Borgi skaala). Tervistav ja treeniv liikumine.
kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Subjektiivsete vahendite kasutamine: enesetunne, küsimustik, aktiivsuse fikseerimine; loov- ja uurimustöö
peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks	Vabal valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojendus- ja venitusharjutused. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Füsioterapeutiline harjutusvara

teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
---	---

### Näide tegevustest, kuidas jõuda valdkond „Kehaline aktiivsus“ õpitulemuseni gümnaasiumis

Kehaline aktiivsus – gümnaasium	
Õpitulemused	Õpilane, olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades, planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut; mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.
Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades	Õppesisu näited
planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut;	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.
mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega. Treenitus – Treenitus on kõrge töövõime seisund, mis on saavutatud kehaliste harjutuste pikaajalise sooritamise tulemusena. Ületreening – ebaõige tasakaal treeningute ja taastumise vahel ehk liiga palju stressifaktoreid (treening, toitumine, õppetöö, reisimine jne) kombineerituna vähese taastumisega. Väsimus – väsimuse all võib mõelda nii füüsilist kui ka vaimset väsimust ja üldist töövõime langust.
annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.



ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.	Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
---	---

## 2.4. Liikumine ja kultuur

Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja liikluskeskkonnas. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

Valdkonna Õpitulemused toetavad kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevus on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.

I kooliaste (1.–3.klass). Eesmärk on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

II kooliaste (4.–6.klass). Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

III kooliaste (7.–9.klass). Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.

Gümnaasium (10.–12.klass). Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana mitmekesiste kogemuste tulemusel.

### Valdkond „Liikumine ja kultuur“ õpitulemused ja õppesisu näited I kooliastmes

Liikumine ja kultuur – I kooliaste	
Õpilane:	Õppesisu näited
loob midagi liikumistegevusega seotult	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine:
arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud.
teab ja järgib üldiselt ausa mängu	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel



põhimõtteid;	ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. <a href="#">Eesti Olümpiaakadeemia</a>
teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Näited inimestest erinevatest eluvaldkondadest ja kuidas nad on valikud teinud ja jõudnud elukutseni.
teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
riietub liikumistegevuseks sobilikult;	Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevad pinnased nendel liikumine, erinevatel reljeefidel liikumine. Liikumine pargis, väljasõitudel matkaradadel.
oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.
tantsib rühmas- ja paaristantse;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.	Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistest kultuuriga seotud tegevustest on tema osa võtnud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.

### Valdkond „Liikumine ja kultuur“ õpitulemused ja õppesisu näited II kooliastmes

Liikumine ja kultuur – II kooliaste	
Õpilane:	Õppesisu näited
loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet
arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaateajana või vabatahtlikuna;	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. <a href="#">Sculd – Spordivabatahtlike Liikumine Eestis</a> . Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega.
teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. <a href="#">Eesti Olümpiaakadeemia</a>
teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda harrastatava liikumis- või spordiala rahvusvahelisel tasemel esindajaid ning

	tulemusi.
mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Tants linnaruumis ja loodusmaastikul.
oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina (Olemas analüüsi lehed, õppeülesanne õpetajaraamatust, veebipõhine kaardirakendus kasutamiseks infotehnoloogia ja loodusõpetuse/inimeseõpetuse/geograafia tundides <a href="http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/koolitee-kaardistamine/">http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/koolitee-kaardistamine/</a>
tantsib rühma- ja paaristantse, olles aegajalt ka soolorollis;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Ise tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris	Kultuuriliste eripärade mõistmine tantsu kaudu.
avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga
seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal	Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

### Valdkond „Liikumine ja kultuur“ õpitulemused ja õppesisu näited III kooliastmes

Liikumine ja kultuur – III kooliaste	
Õpilane:	Õppesisu näited
loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisürituselt, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis meeldis-ei meeldinud, põhjendab.

mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;	Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.
mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandjana;	Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris
järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Lõiming geograafiaga - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust ( <a href="http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/koolitee-kaardistamine/">http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/koolitee-kaardistamine/</a> ). Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
kasutab tantsu (tantsimist, loomist, vaatamist, arutlemist) eneseväljenduseks;	Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
-mõistab tantsukultuuri eneseväljendusvormina;	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.
mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;	Oskab tuua näiteid, kuidas on seotud liikumine, kultuur ja tema enda tegevus selles.

organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
---	--

### Valdkond „Liikumine ja kultuur“ õpitulemused ja õppesisu näited gümnaasiumis

Liikumine ja kultuur – gümnaasium	
Õpilane:	Õppesisu näited
loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnagu.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele
annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga;	Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.
mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana;	Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne. Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, <i>Simple Session</i> , x-mängud.
seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;	Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.
mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;	Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.
järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal
riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas;	Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama.

	Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata
annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel	Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus. Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.
kasutab ja mõtestab tantsu (tantsimist, loomist, vaatamist, arutlemist) eneseväljenduseks;	Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu.
mõistab ja mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.	Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

## 2.5. Vaimne ja kehaline tasakaal

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline ka igapäevastes olukordades. Seepärast on tähtis, et kool aitaks kaasa lapsel ja noorel neid kogemusi ja oskusi saada. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus harjutuste mõjust. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad tegevused n jagatud tinglikult kahte suurde rühma. Nendeks on:

- 1) kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venitus- ja lõdvestusharjutused, patsutamine ning massaaž,
- 2) meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.

Lisaks harjutuste sooritamisele on üheks oluliseks õpetamismeetodiks arutelu, sh diskussioon rühmas koos õpetajaga.

**I kooliaste (1.–3.klass).** Eesmärk on, et õpilane saaks kogemuse kehatunnetus- ja meelerahuharjutustest.

**II kooliaste (4.–6.klass).** Eesmärk on, et õpilane kasutab õpetaja toetamisel kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja mõistab nende olulisust.

**III kooliaste (7.–9.klass).** Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

**Gümnaasium (10.–12.klass).** Eesmärk on, et õpilane oskab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi üle kanda igapäeva ellu. Gümnaasiumiastmes annab õpetaja ülevaate võimalikult erinevatest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, millest praktikas õpilane kasutab vähemalt kahte erinevat

võimalust.

Valdkonna „Vaimne ja kehaline tasakaal“ õpitulemused ja õppesisu näited I kooliastmes

<b>Õpitulemus</b>	Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>
sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Erinevate aistingute tajumine, mis hingamisega kehas (ninas, rindkeres, kõhus) kaasnevad. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: erinevate kehaosade pingutamine, venitamine ja lõdvestamine (individuaalselt, paarides või rühmana); massaaž (massaažimängud abivahenditega, nt tennisepalliga massaaž); patsutamine (individuaalselt, paarides). Lastejooga Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused.

Valdkonna „Vaimne ja kehaline tasakaal“ õpitulemused ja õppesisu näited II kooliastmes

<b>Õpitulemused</b>	Õpilane sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.
Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>
sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: <i>märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas</i> ; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: <i>märka, milliseid helisid sa hetkel kuulda võid</i> . Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus
kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

Valdkonna „Vaimne ja kehaline tasakaal“ õpitulemused ja õppesisu näited III kooliastmes

<b>Õpitulemused</b>	Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
Õpilane:	<b>Õppesisu näited</b>



valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

### Valdkonna „Vaimne ja kehaline tasakaal“ õpitulemused ja õppesisu näited gümnaasiumis

Vaimne ja kehaline tasakaal - gümnaasium	
Õpitulemused	Õpilane valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevaelus.
Õpilane:	Õppesisu näited
valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.
sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.
kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes.	Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetusharjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.

### 3. Hindamine ja praktilised tööd

Selgitused hindamise ja praktiliste tööde kohta



Lahti kirjutatud Õpitulemused hindamiskriteeriumidena
Soovitatav on anda õpilastele kujundavat tagasisidet lähtuvalt valdkondade osaoskustest läbivalt õppeperioodi jooksul. Kokkuvõtva hinde kujunemise kriteeriumid on soovitatav koostada nii, et need hõlmavad erinevaid osaoskuseid – näiteks ühe valdkonna lõikes või põimides erinevate valdkondade õpitulemusi. Selline hinde kujunemise meetod võimaldab seostada kokkuvõtva hindamise ülesandeid eluliste olukordadega. Edasiseks eesmärgiks on koostada õppeprotsessi toetavat harjutusvara, mis aitab kaasa osaoskuste tagasisidestamisele ja kokkuvõtva hinde kujunemise võimalustele.

#### 4. Töörühma põhjendatud ettepanekud põhikooli valikainete ja gümnaasiumi valikkursuste koostamiseks või ajakohastamiseks

Valikkursuse või -aine nimetus	Valikkursuse või -aine vajalikkuse põhjendus ja selgitused: ainealane, õppeainete või valdkondade ülene, võimalusel sisu kirjeldus
Kõik valikained ja -kursused toetavad liikumispädevuse saavutamist	<p>Valikained ja -kursused on seotud liikumispädevuse kujundamisega. Põhikooli valikainete rõhuasetused on õpilastel mitmekülgsete liikumisoskuste arendamine ja erinevate liikumiskogemuste saamine. Need toetavad üldpädevuste kujundamist ja õppeainete vahelist lõimingut. Ainekava toetab mitmekülgsete, paikkonna eripärade ja võimaluste, erinevate kompetentside, huvide ja ühiskonna vajadustega arvestavaid valikainete pakkumist. Valikainete pakkumisel tuleb arvestada õpilaste erinevate haridusteede valikutega ja seostada neid nii edasise kutse- kui ka keskkooli valikutega. Nende koostamine jääb koolidele paindlikuks ja toetab kooli meeskondade vahelist koostööd nende kujundamisel.</p> <p>Gümnaasiumi valikkursused toetavad õpilase iseseisva liikumisharrastuse kujunemist. Selleks seostatakse neid üldpädevustega ja ennastjuhtiva inimese kujunemisega.</p> <p>Nii valikained kui ka -kursused toetavad koostööd paikkondlike spordiklubide, huvikoolide ja erinevate õppeainete õpetajate vahel. Liikumispädevust toetavate valikainete ja kursuste pakkumine on oluline, et laiendada õpilaste liikumiskogemusi ja -maailmavaadet.</p>