

JUHISED KOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA KOOSTAMISEKS

- Kooli õppekava koostatakse riikliku õppekava alusel – vt infot Põhikooli riiklikust õppekavast ptk 9 - <https://liikumisopetus.ee/wp-content/uploads/2023/03/Pohikooli-riiklik-oppekava-UUS.pdf> ja Gümnaasiumi riiklikust õppekavast ptk 6 - <https://liikumisopetus.ee/wp-content/uploads/2023/03/Gumnaasiumi-riiklik-oppekava-UUS.pdf>
- Kooli õppekava koosneb üldosast ja ainevaldkondade kavadest.
- Õppeaine ainekava ehk liikumisõpetuse ainekava – koostatakse toetudes riiklikule õppekavale ja kooli õppekavale.

Liikumisõpetuse ainekava koostamine

- Lisaks eelnevale võtta aluseks Põhikooli liikumisõpetuse riiklik ainekava -

<https://liikumisopetus.ee/wp-content/uploads/2023/03/Pohikooli-liikumisopetuse-ainekava-UUS.pdf> ja

Gümnaasiumis riiklik ainekava - <https://liikumisopetus.ee/wp-content/uploads/2023/03/Gumnaasiumi-liikumisopetuse-ainekava-UUS.pdf>

- **Liikumisõpetuse kooli ainekava** peegeldab, kuidas jõutakse selles koolis riikliku ainekava õpitulemusteni ehk liikumispädevuseni, toetatakse üldpädevuste kujunemist, lõimitakse mõtestatult erinevaid teemasid seoste loomiseks ja millist motiveerivat ja õppimist toetavat tagasisidestamist kasutatakse.
- Otstarbekas on võtta aluseks riiklik liikumisõpetuse ainekava ja kujundada enda kooli ainekava lähtuvalt seal toodud punktidest, hinnates, mis on muudetavad ja mis mitte.

Kooli ainekava lahti kirjutamist abistavad materjalid Haridus- ja teadusministeeriumi õppekava lehel:

- **Juhised õppekava koostamiseks** - <https://projektid.edu.ee/pages/viewpage.action?pageId=211454827>
- **Kehaline kasvatus/liikumisõpetus PÕHIKOO**
<https://projektid.edu.ee/display/OKMV/PK+Kehaline+kasvatus+valdkondade+alusel>
- **GÜMNAASIUM**
<https://projektid.edu.ee/pages/viewpage.action?pageId=211454001>

!!! Oluline, et kirja pandud ja realselt elluviidav ainekava oleksid kooskõlas. Selleks on oluline, et iga kool koostaks oma ainekava ise läbimõeldult.

Näide: Punasega on lisatud täiendavad abistava kommentaarid

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus – NB! See on riiklikult kokkulepitud ja see kajastub kooli ainekavas samamoodi. Koolis ainekavas toodud tegevused, mis viivad nende tulemusteni kajastuvad iga kooliastme/klassi juures.

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht NB! Riiklikult toodud kohustuslik õppeaine maht, mille iga õpilane peab saama.

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8

II kooliaste - 8

III kooliaste - 6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus -See on riiklikult paigas ja kooli ainekavas kajastub samamoodi

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse

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

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

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega,

kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

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

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

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost 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.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda. – See lause on riiklikust ainekavast, kooli ainekavas ei kajastu, sest klassiti/kooliastmeti lahti kirjutamisel seda arvestatakse.

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

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainetega õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas. – See ptk kirjutatakse lahti kooliti. Liikumisõpetuse ainekavas üldpädevuste lahti kirjutamist aitab õppeprotsessi kirjelduse üldosa - <https://liikumisopetus.ee/materials/liikumisopetus-oppeprotsessi-kirjeldus-uldosa/> ja ainekava valdkondade ja õpitulemuste tabelid

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine – arvestades allpool toodut kirjutatakse lahti kooli tasandil

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased

arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine – arvestades allpool toodud kirjutatakse lahti kooli tasandil

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel

saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitternumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise – siin on oluline arvestada ainult neid õpitulemusi, mida õpilane omandab huvihariduse kaudu. **Arvestades 5 valdkonna kõiki õpitulemusi + üldpädevusi ei ole enamasti neid kõiki võimalik omandada huvihariduse kaudu** ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

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

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

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

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Vaata hindamismaatrikseid, mis on toodud valdkonniti iga kooliastme juures:

<https://projektid.edu.ee/display/OKMV/PK+Kehaline+kasvatus+valdkondade+alusel>

1.7. Õppekeskkond – kirjutatakse lahti lähtuvalt koolist arvestades allpool toodut

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

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

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus.

Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Õppe korraldus – kirjeldatakse lahti koolipõhiselt

Grupi suurus

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on 12-14 õpilast ja gümnaasiumis 18-20. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatus/liikumisõpetuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.

- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Lisaks on oluline, et õpetaja töötaks tema tervist hoidvas keskkonnas. Liigse grupi suurusega kaasneb ka liigne müra. Õppimist ja õpetamist toetava õppekeskkonna loomisel soovitame alustada kooli tunniplaani loomist liikumisõpetuse tundide planeerimisest. See on seotud nii riietumisega riietusruumides, pesemisvõimalustega, mõistliku arvu õpilastega võimalas ja vahendite olemasoluga.

Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumiseõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Õppetööks vajalikud vahendid

Õpitulemuste saavutamiseks on oluline, et õppeaines oleks piisavalt vahendeid vastavalt kooli liikumisõpetuse ainekava tegevustele. Selleks, et koolil ja omavalitsustel oleks võimalik vahendite kulu eelarvesse planeerida, soovitame koostada kooli liikumisõpetuse visiooni <https://liikumisopetus.ee/ainekava/visiooni-loomine/>, mille põhjal on hea koostada vajalike vahendite nimekiri koos eelarvega. Sel juhul on koolil/omavalitsusel võimalik liikumiseks vajalikke vahendeid eelarvesse planeerida mitme aasta lõikes.

Tundide arv

Lisaks õppekava järgsetele kohustuslikele tundidele soovitame koolil pakkuda põhikoolis liikumisega seotud valikaineid. See võimaldab toetada õpilaste kehalise aktiivsuse tõusu ja sellega seoses toetada nende tervise tugevdamist.

Lisaks soovitame jagada tunnid nädala, kooliastme ja klasside lõikes nii, et õpilased saaksid koolipäevade jooksul regulaarselt toimuvaid liikumisõpetuse tunde mitmel erineval päeval. See tagab õpilastele regulaarsema võimaluse kehaliseks aktiivsuseks. Soovitus toetub Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusel, et noored peaksid liikuma vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intentsiivsusega iga päevaselt.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus – koolil võimalus otsustada õppeaine nimetus – kas liikumisõpetus või kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus. – kõikidel sama toetudes riiklikule ainekavale

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

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

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud – need on kooliastmete õpitulemused – kooli ainekavas on oluline ainekava lahti kirjutada klassiti nii, et nt 1., 2., 4., 5., 7., 8. klassis lihtsustab õpitulemusi ja õppesisu, mis viivad kooliastme õpitulemuseni. Kooliastme õpitulemusi ei muuda.

I kooliaste

Õpilane:

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

II kooliaste

Õpilane:

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

III kooliaste

Õpilane:

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

2.1.3. Õpitulemused

I kooliaste

Liikumisoskused – toodud on näide liikumisoskuste lahti kirjutamise kohta kooliastmeti, mille kool kirjutab lahti klassiti. Kooli ainekavas peegelduvad need tegevused, mida tehakse just selles koolis õpitulemuseni jõudmiseks.

Liikumisoskused	
Kooliastme õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>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 vigulemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p>

<p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: 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.</p>
<p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>

<p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>	<p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
<p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/</p> <p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
<p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-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).</p>
<p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>

<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumise seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasilikumisoskustes 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" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
<p>10) arvestab tegevustes kaaslast;</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p>
<p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p>	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>

12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
<p>Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p>	
<p>Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>	
<p>Teema olulisus:</p> <p>Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimoskus 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, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. <p>Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud ka läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalne- ja enesemääratluspädevus.</p>	

<p>Metoodilised soovitused: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>	<p>Metoodilised soovitused: õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>
<p>Lõiming: Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</p> <p>Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</p> <p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</p> <p>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</p> <p>Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</p> <p>Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</p> <p>Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</p>	
<p>Hindamine: https://projektid.edu.ee/display/OKMV/1.-3.+klass.+Liikumisoskus?preview=/211453545/211453546/Liikumisoskus_Ika_pdf.pdf</p> <p>https://projektid.edu.ee/display/OKMV/1.-3.+klass.+Liikumisoskus?preview=/211453545/211453547/Liikumisoskus_Ika.docx</p>	

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

Palju toetavaid materjale leiad veel liikumisõpetuse kodulehelt - <https://liikumisopetus.ee/>

Järgnevalt on toodud näide ainekava lahti kirjutamisest klassiti valdkonnas Liikumine ja kultuur Tartu Rahvusvahelise Kooli ainekava näitel.
Koostaja õpetaja Hasso Paap.

Liikumisõpetuse kooli ainekava 1-9.klass

Liikumine ja kultuur

Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana, kus iga õpilane tunneb ennast kultuuri kandja ja mõjutajana eneseväljenduse, osalemise, loomise ja looduse väärtustamise kaudu.

Liikumise ja kultuuri valdkond võimaldab väga hästi seostada õppeaine oskuseid ja teadmisi üldoskustega. Valdkonna läbivad eesmärgid on, et õpilane:

- oskab liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid,
- oskab liikuda looduses,
- riietub vastavalt ilmale,
- oskab liikuda maastikul, määrates asukohta ja suunda,
- omab vabatahtliku tegevuse kogemust,
- mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid,
- teab Eesti ja maailma liikumistraditsioone ja -üritusi,
- teab Eesti ja maailma kultuuri- ja sporditegelasi.

Tartu Rahvusvahelises koolis on antud valdkonna kontekstis erilisel olulisel kohal kultuuripädevuse arendamist toetavad enese ja teiste kultuuride mõtestamine, suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. Antud valdkond toetab enastjuhtiva õppija, üldoskuste ja kriitilise mõtlemise ning avatud meele kujunemist.

I kooliaste

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult;	<p>1.klass: erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine.</p> <p>2.klass: erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele.</p> <p>3.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega.</p>
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	<p>1.klass: liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; mängud põlvest-põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.</p> <p>2.klass: toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p> <p>3.klass: osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>

<p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>	<p>1.klass: ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm);</p> <p>2.klass: liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3.klass: kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.</p>
<p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<p>1.klass: teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p> <p>2.klass: otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt.</p> <p>3.klass: õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>
<p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>1.klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude palete sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.</p> <p>2.klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.</p> <p>3.klass: ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>1.klass: esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.</p> <p>2.klass: sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.</p> <p>3.klass: riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
<p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>	<p>1.klass: kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.</p> <p>2.klass: liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel.</p> <p>3.klass: erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>

<p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>1.klass: liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> <p>2.klass: liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.</p> <p>3.klass: liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>1.klass: erinevad tantsulise liikumisega seotud tantsumängud.</p> <p>2.klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; eri kultuuride tantsuliste liikumiste tutvustamine.</p> <p>3.klass: erinevad tantsud; erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine; eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>
<p>10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>1.klass: erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.</p> <p>2.klass: tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>3.klass: tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;</p>	
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>	
<p>Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>	
<p>Metoodilised soovitused: Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.</p>	
<p>Lõiming: Kultuuri- ja väärtuspädevusega – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p>	
<p>Hindamine: Hindamine toimub skaalal: „Väga hea“, „Hea“, „Vajab toetust“</p> <p>Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.</p>	

Õppevara:

- 1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 2) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 3) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13
- 4) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

II kooliaste

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	<p>4.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.</p> <p>5.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.</p> <p>6.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p>
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatelejana või vabatahtlikuna;	<p>4.klass: arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaateleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.</p> <p>5.klass: arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine.</p> <p>6.klass: arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p>
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	<p>4.klass: ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.</p> <p>5.klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p>6.klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; Eesti Olümpiaakadeemia.</p>

<p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<p>4.klass: : Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p>5.klass: Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p>6.klass: Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>
<p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>	<p>4.klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>5.klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>6.klass: hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>4.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>5.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>6.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.</p>
<p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p>	<p>4.klass: erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.</p> <p>5.klass: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>6.klass: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>

<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p>	<p>4.klass: koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>5.klass: reisirute kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>6.klass: asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisirute kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>4.klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine ja tantsude loomine.</p> <p>5.klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>6.klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p>	<p>4.klass: erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.</p> <p>5.klass: erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.</p> <p>6.klass: kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p>
<p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>4.klass: tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.</p> <p>5.klass: tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> <p>6.klass: tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; kultuur.</p>	
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>	
<p>Metoodilised soovitused: Õpetaja kaasab õpilasi teemakohasesse arutellu ning suunab õpilasi ise end poolt kogetud analüüsima.</p>	
<p>Lõiming: Kultuuri- ja väärtuspädevusega – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</p>	

Hindamine: „Arvestatud kiitusega“, „Arvestatud“, „Mitte arvestatud“

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

III kooliaste

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	<p>7.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p>8.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja protsessi kajastamine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p> <p>9.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	<p>7.klass: õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>8.klass: õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.</p> <p>9.klass: 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.</p>
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	<p>7.klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>8.klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>9.klass: ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>

<p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p>7.klass: info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>8.klass: info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga; erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>9.klass: erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne; kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>7.klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>8.klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>9.klass: teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>7.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>8.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>9.klass: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>7.klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p>8.klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p>9.klass: tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>

<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p>	<p>7.klass: orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;</p> <p>8.klass: seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee; raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel); tehnoloogilised vahendid.</p> <p>9.klass: raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades; tehnoloogilised vahendid.</p>
<p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>7.klass: erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.</p> <p>8.klass: erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus; erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>9.klass: tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>7.klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p>8.klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> <p>9.klass: õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>	
<p>Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>	
<p>Teema olulisus: 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.</p>	
<p>Metoodilised soovitused:</p>	<p>Õpetaja suunab õpilasi ise arutelu antud valdkonna teemadel alustama ning enda tegevusi ja kogetut analüüsima.</p>

Lõiming:

- Lõiming geograafiaga - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).
- Kultuuri- ja väärtuspädevusega – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.

Hindamine: „Arvestatud kiitusega“, „Arvestatud“, „Mitte arvestatud“

9.klassi lõputunnistusele hinded A-F süsteemis.

Iga õpilane saab jooksvat personaalset edasiviivat tagasiside tunni järgselt ning lisaks toimub ka õpilaste enda poolne tegevuse tagasisidestamine.

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=15,14
- 3) Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Pärimusmuusika festival: <https://www.viljandifolk.ee/>
- 5) Koolitants: <https://tantsuagentuur.ee/koolitants/>
- 6) Eesti Olümpiakomitee: <https://www.eok.ee/>
- 7) Matkamine ja matkarajad: <https://www.loodusegakoos.ee/kuhuminna/matkatee>
- 8) Orienteerumine: <https://orienteerumine.ee/>

