

Ainevaldkond Liikumisõpetus

Ainevaldkond Liikumisõpetus.....	1
1 Liikumisõpetus ainekava	10
1.1 Liikumisõpetus gümnaasium	10

Ainevaldkond Liikumisõpetus

Liikumisõpetus hõlmab viit osaoskust: **tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, liikumisoskused ning vaimne tervis**, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks. Gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ning omandanud regulaarse liikumisharjumuse. Õppes kavandatakse teadlikult aega **üldpädevuste arendamisele**, sh kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine ning väärtushinnangute üle arutlemine.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund võimaldab koolis viibimist, osalevad kehalise kasvatus / liikumisõpetuse tundides. Õpetaja rakendab õpilasi tegevustesse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit ning vajadusel kohandades tegevusi ja koormust. Õpilased, kelle tervislik seisund aga ei võimalda koolis viimist, kasutavad tehnoloogilisi vahendeid liikumisõpetuse tundide kursuste läbimiseks läbi iseseisvatöö (nt liikumispäeviku täitmine, kodus treenimine - video järgi, kehaliselt aktiivsed sammud välitingimustes).

Liikumisõpetus koosneb **viiest kursusest**, mis toimuvad järjest **kolme õppeaasta jooksul** iganädalaste kontakttundidena. Kursused moodustavad **loogilise terviku**, kus õpitulemuste saavutamine toimub järk-järgult, liikudes lihtsamalt keerukamale ning toetades liikumispädevuse kujunemist tervikuna.

- **I–II kursus** keskenduvad kehaliste võimete arendamisele, liikumisoskuste kujundamisele ja regulaarse kehalise aktiivsuse harjumuse kujunemisele.
- **III–IV kursus** süvendavad teadmisi tervisest, kehalisest koormusest, vaimsest heaolust ning liikumise kultuurilisest ja sotsiaalsest tähendusest.
- **V kursus** koondab varasemates kursustes omandatud teadmised ja oskused ning toetab iseseisva ja teadliku liikumisharrastuse kujunemist.

Õpitulemused ja õppesisu jaotatakse kursuste kaupa nii, et iga järgnev kursus toetub eelnevalt omandatule ning võimaldab õpilasel oma liikumispädevust süvendada ja rakendada.

Lõimingut rakendatakse praktiliste liikumistegevuste, arutelude, refleksioonide, projektide ja õuesõppe kaudu. Liikumisõpetuses on lõimitud:

- **üldpädevused** (enesemääratlus-, sotsiaalne, kodaniku-, õpi-, suhtlus- ja ettevõtlikkuspädevus);
- **õppekava läbivad teemad**, eelkõige *tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär, keskkond ja jätkusuutlik areng ning kultuuriline identiteet*;
- **aineülene lõiming** teiste ainevaldkondadega:
 - loodusained (inimese organism, tervis, koormus ja taastumine),
 - sotsiaalsed (koostöö, väärtused, vastutus, ühiskondlikud kokkulepped),
 - kunstiained (liikumine kui eneseväljendus ja kultuuriline nähtus),
 - keeled (suuline ja kirjalik eneseväljendus, refleksioon, terminoloogia).Lõimingut rakendatakse praktiliste liikumistegevuste, arutelude, refleksioonide, projektide ja õuesõppe kaudu.

Õpitulemused ja õppesisu kursuste kaupa

I kursus (sügis-talv)

Fookus: Õuesõpe ja kehalised võimed

Osaoskus	Õpitulemused (õpilane)	Õppesisu	Hindamine
Tervis ja kehalised võimed	<ul style="list-style-type: none"> • seab isiklikud eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks, lähtudes oma hetke tasemest; • selgitab tervisega seotud kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, painduvus) tähendust igapäevases toimetulekus; 	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete esmased testid; • vastupidavus-, jõu- ja painduvusharjutused õues; 	Rakendatakse diagnoosivat, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist , mida esitatakse sõnaliste

	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib kehaliste võimete testide tulemusi ja sõnastab arenguvajadusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • eesmärkide seadmine ja lihtne treeningplaan; • koormuse ja enesetunde seos. 	<p>hinnangute või numbriliste hinnetena.</p> <p>Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet oma arengust, tugevustest ja arenguvõimalustest. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et hinnata õpitulemuste saavutatust.</p>
Kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none"> • planeerib oma igapäevast liikumist, arvestades õppe- ja puhkeaega; • jälgib ja kirjeldab oma kehalist aktiivsust kindla ajaperioodi jooksul; • eristab mõõdukat ja tugevat kehalist koormust. 	<ul style="list-style-type: none"> • liikumispäeviku pidamine; • igapäevase liikumise planeerimine; • liikumisintensiivsused; • soojendus ja koormusjärgne taastumine. 	
Liikumine ja kultuur	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab liikumist kui kultuuri osa ja eneseväljendusviisi; • järgib ausa mängu põhimõtteid liikumistegevustes; • analüüsib oma rolli rühmategevustes. 	<ul style="list-style-type: none"> • liikumismängud ja koostöised tegevused; • aus mäng (austus, hoolivus, koostöö); • arutelud liikumise rollist kultuuris; • enese ja rühma tegevuse refleksioon. 	
Liikumisoskused	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi (kõnd, jooks, hüpped, pöörded) erinevates keskkondades; • rakendab vahendil liikumise põhioskusi; 	<ul style="list-style-type: none"> • kõnd ja jooks looduskeskkonnas; • hüpped ja ronimine õues; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • järgib liikumisega seotud ohutusnõudeid. 	<ul style="list-style-type: none"> • vahendil liikumine (nt jalgratas, tõukeratas); • turvavarustuse kasutamine; • liiklusohutuse alused. 	
Vaimne ja kehaline tervis	<ul style="list-style-type: none"> • märkab liikumise mõju oma enesetundele; • kasutab lihtsaid vaimset tasakaalu toetavaid harjutusi; • kirjeldab liikumise seost stressi ja pingete maandamisega. 	<ul style="list-style-type: none"> • hingamis- ja lõdvestusharjutused; • kehatunnetuse harjutused; • arutelud liikumise mõjust vaimsele heaolule; • eneseanalüüs. 	

II kursus (talv–kevad)

Fookus: Teooria ja eneseanalüüs

Osaoskus	Õpitulemused	Õppesisu	Hindamine
Tervis ja kehalised võimed	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib oma kehaliste võimete arengut võrreldes eelmise perioodiga; • rakendab teadlikult erinevaid treeningmeetodeid vastavalt eesmärgile; 	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete kordustestid; • jõu- ja vastupidavustreening võimlas ja jõusaalis ning välitingimustes 	Rakendatakse diagnoosivat, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist , mida esitatakse

	<ul style="list-style-type: none"> • eristab tervislikku ja treenivat koormust. 	<ul style="list-style-type: none"> • koormuse planeerimine; • taastumise ja une tähtsus. 	<p>sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena.</p>
Kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none"> • hindab oma kehalist aktiivsust subjektiivsete ja objektiivsete näitajate abil; • selgitab treenituse, väsimuse ja ületreeningu seoseid; • kohandab oma liikumist vastavalt tervislikule seisundile. 	<ul style="list-style-type: none"> • liikumispäeviku analüüs; • pulsisagedus, koormustsoonid; • treenitus ja ületreening; • liikumine vigastuste ja haiguste järel. 	<p>Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet oma arengust, tugevustest ja arenguvõimalustest. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et hinnata õpitulemuste saavutatust.</p>
Liikumine ja kultuur	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib spordivõistlust või liikumissündmust ning seostab nähtut reeglite ja väärtustega; • põhjendab ausa mängu olulisust erinevates eluvaldkondades. 	<ul style="list-style-type: none"> • spordivõistluste (sh tele- või kohapeal) analüüs; • reeglite ja kohtuniku roll; • aus mäng ja eetika. 	
Liikumisoskused	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi siseruumides; • rakendab vahendikäsitlusoskusi sportmängudes; • järgib ohutusnõudeid treeningkeskkonnas. 	<ul style="list-style-type: none"> • sportmängud võimlas; • vahendite käsitlemine (visked, püüdmised, söödud, löögid); • jõusaali ohutus; • soojendus ja venitused. 	
Vaimne ja kehaline tervis	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib kehalise koormuse mõju vaimsele seisundile; • rakendab lõdvestus- ja taastumistehnikaid. 	<ul style="list-style-type: none"> • hingamis- ja lõdvestusharjutused; • kehatunnetus; • refleksioon treeningu mõjust enesetundele. 	

III kursus (sügis)

Fookus: Liikumine ja kultuur

Osaoskus	Õpitulemused (õpilane)	Õppesisu	Hindamine
Tervis ja kehalised võimed	<ul style="list-style-type: none">• seab pikaajalisemaid eesmärke kehaliste võimete arendamiseks;• seostab treeningu, toitumise ja taastumise terviklikuks süsteemiks.	<ul style="list-style-type: none">• individuaalne treeninguplaan;• toitumise ja liikumise seosed;• koormuse kohandamine.	Rakendatakse diagnoosivat, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist , mida esitatakse sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena.
Kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none">• kavandab iseseisvalt oma liikumistegevusi;• analüüsib liikumisharjumuste mõju heaolule.	<ul style="list-style-type: none">• iseseisev liikumine;• igapäevase aktiivsuse jälgimine;• eneseanalüüs.	Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet oma arengust, tugevustest ja arenguvõimalustest.
Liikumine ja kultuur	<ul style="list-style-type: none">• loob või juhendab liikumistegevust (nt mäng, tants, üritus);• analüüsib oma rolli juhendajana.	<ul style="list-style-type: none">• liikumismängude või tantsude loomine;• juhendamisoskused;• vastutus ja koostöö.	Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine
Liikumisoskused	<ul style="list-style-type: none">• kasutab liikumisoskusi looduskeskkonnas;• tuleb toime suuna ja asukoha määramisega.	<ul style="list-style-type: none">• matkamine;• orienteerumine kaardi ja tehnoloogiaga;• ohutus looduses.	Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine

Vaimne ja kehaline tervis	<ul style="list-style-type: none">• kasutab liikumist vaimse tasakaalu hoidmiseks;• analüüsib stressiolukordades toimetulekut.	<ul style="list-style-type: none">• liikumine stressi maandajana;• refleksioonid;• kehatunnetus.	toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et hinnata õpitulemuste saavutatust.
----------------------------------	---	--	--

IV kursuse (talv-kevad)

Fookus: Tervis ja vaimne tasakaal

Osaoskus	Õpitulemused (õpilane)	Õppesisu	Hindamine
Tervis ja kehalised võimed	<ul style="list-style-type: none">• analüüsib oma kehalist vormi ja tervisenäitajaid;• hindab liikumise rolli haiguste ennetamisel.	<ul style="list-style-type: none">• tervise ja liikumise seosed;• kordustestid;• individuaalne analüüs.	<p>Rakendatakse diagnoosivat, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena.</p> <p>Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet oma arengust, tugevustest ja arenguvõimalustest. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et hinnata õpitulemuste saavutatust.</p>
Kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none">• kohandab liikumist vastavalt vaimsele ja füüsilisele koormusele;• planeerib taastumist.	<ul style="list-style-type: none">• liikumine pingelisel perioodil;• taastumisvõtted;• koormuse tasakaal.	
Liikumine ja kultuur	<ul style="list-style-type: none">• analüüsib liikumise rolli ühiskonnas ja elukestvas õppes.	<ul style="list-style-type: none">• liikumine kui elustiil;• karjäär ja liikumine;• arutelud.	
Liikumisoskused	<ul style="list-style-type: none">• kasutab liikumisoskusi teadlikult tervise toetamiseks.	<ul style="list-style-type: none">• sobivad liikumisvormid;• vigastuste ennetamine;• ohutus.	
Vaimne ja kehaline tervis	<ul style="list-style-type: none">• kasutab teadveloleku ja meditatsiooni tehnikaid;	<ul style="list-style-type: none">• mindfulness;	

	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab vaimset tasakaalu toetavaid harjutusi igapäevaelus. 	<ul style="list-style-type: none"> • hingamis- ja lõdvestustehnikad; • regulaarne praktika. 	
--	--	---	--

V kursus (sügis-talv)

Fookus: Iseseisev liikumine ja kokkuvõte

Osaoskus	Õpitulemused (õpilane)	Õppesisu	Hindamine
Tervis ja kehalised võimed	<ul style="list-style-type: none"> • hindab oma kehaliste võimete arengut kogu gümnaasiumi lõikes; • seab edasised isiklikud eesmärgid. 	<ul style="list-style-type: none"> • kokkuvõtavad testid; • arenguanalüüs; • edasised eesmärgid. 	<p>Rakendatakse diagnoosivat, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena.</p> <p>Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet oma arengust, tugevustest ja arenguvõimalustest. Liikumisõpetuses</p>
Kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none"> • kujundab endale sobiva liikumisharrastuse; • põhjendab oma valikuid. 	<ul style="list-style-type: none"> • iseseisev liikumisprojekt (nt sport kui elustiil) • harrastuse analüüs. 	
Liikumine ja kultuur	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab liikumist osana oma identiteedist ja kultuurist. 	<ul style="list-style-type: none"> • refleksioon liikumiskogemustest; • liikumine elukaare jooksul. 	

Liikumisoskused	• rakendab omandatud liikumisoskusi iseseisvalt ja vastutustundlikult.	<ul style="list-style-type: none"> • valitud liikumisvormid; • ohutus ja enesejuhtimine. 	väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et hinnata õpitulemuste saavutatust.
Vaimne ja kehaline tervis	• kasutab liikumist vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmiseks ka pärast kooli lõppu.	<ul style="list-style-type: none"> • isiklik heaolukava; • stressiga toimetuleku strateegiad. 	

1 Liikumisõpetus ainekava

1.1 Liikumisõpetus gümnaasium

LIIKUMISÕPETUS
<p>Õppeaine kirjeldus, sh lõimingu põhimõtted kursuste vahel ja aineüleselt, hindamise erisused</p> <p>Liikumisõpetus hõlmab viit osaoskust (tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, liikumisoskused ja vaimne tervis), mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja omandanud regulaarse liikumisharjumuse.</p> <p>Õppes kavandatakse teadlikult aega üldpädevuse arendamisele: kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.</p> <p>Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.</p> <p>5 kursust toimuvad järjest 3 aasta lõikes iga nädalaste kontaktundidena. See tagab õpilastele regulaarse võimaluse kehaliseks aktiivsuseks ja kõikide õpitulemusteni jõudmiseks.</p>

Rakendatakse nii diagnoosivat, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning ainealased väärarusaamad ja 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. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused, hoiakud

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Õppetöö korraldus

Liikumisõpetuse tunnid on jagatud viieks kursuseks, tunnid toimuvad 1-2 korda nädalas terve gümnaasiumi jooksul, ühe kursuse maht on 35 akadeemilist tundi.

Õpitulemused on kirjeldatud omandatavate osaoskuste kaudu ning igas õppeperioodis tegeletakse kõigi osaoskustega vastavalt õpilaste vaimsetele, emotsionaalsetele ja kehalistele võimetele. Tegevuste täpne sisu ning ajaline järjestus sõltub ruumi ja ilmastiku võimalustest õppeaasta lõikes (näiteks talialad, võimalus õuetundideks).

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused:

Õpilane leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist.

Õppesisu:

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.

Õpilane teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid.	Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).
Õpilane arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist.	Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda. Treeningu planeerimise juures on oluline: 1) püstitada eesmärk, 2) koostada süstemaatiline treeningplaan, 3) täita treeningplaani, 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektureid. Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist vormisolekut.
Õpilane mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki.	Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväge testid; käimistest UKK. Lisaks 11.klassis läbiviidavatele testidele on koolidel võimalus ka ise valida kehalistele võimetele tagasisidet andvaid teste.
Õpilane annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele.	Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväge testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.
Õpilane analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.	Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused:

Õppesisu:

Õpilane plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut.	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist.
Õpilane 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.
Õpilane annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele.	Subjektiiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele. Piisavate joogipauside tegemine.
Õpilane rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust.	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
Õpilane 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.

LIIKUMINE KULTUUR

Õpitulemused:

Õppesisu:

Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine (liikumismängud, tantsud, spordiüritused, töölehed), loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele.
Õpilane annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust 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.
Õpilane 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 tegevustesse.
Õpilane 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.
Õpilane järgib liikumisega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu.	Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.
Õpilane riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele.	Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
Õpilane annab hinnangu enda liikumiskogemusele 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.
Õpilane annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega.	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.
Õpilane mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
Õpilane juhendab kaasõpilasi liikumises.	Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides.	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, 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 hüpakuud sisaldavad tantsud.
Õpilane liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevasel liikumises ning rakendab liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevasel liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku.
Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumistes.	Tegeletakse kõikide vahendi käsitemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.

Õpilane mängib sportmängu reeglite järgi.	Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.
Õpilane rakendab esmaseid veeohutusalaoskusi.	Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
Õpilane analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist.	Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.
Õpilane valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.	Tervislik kehahoidu toetav harjutusvara. Töö tervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.
Õpilane mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida.	Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuse (tunnetus) Analüüs enda video soorituse põhjal.
Õpilane väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	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). Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
Õpilane annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostööstes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Õpilane 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.
Õpilane 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.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Õpilane 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.
Õpilane sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.
Õpilane kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks.	Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, 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.
Õpilane kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.	Õpilane tegeleb regulaarselt ja teadlikult meditatsiooni ja/või teadvelolekuga (mindfulness), kasutab omandatud oskusi stressirohketes olukordades enda maha rahustamiseks/lõdvestamiseks.