

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

### 1.1 Kehalise kasvatus e pädevus Ruila Põhikoolis

Kehalise kasvatus e 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. Ruila koolis õpetatakse liikumisõpetuse põhimõtetel õppeaineid liikumisõpetus ja tants (valikaine)

Valdkonnapädevused saavutatakse vastavate õppeainete koostöös.

### 1.2. Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine

| Õppeaine       | Nädalatunde klassiti |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|----------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|                | 1.                   | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | Kokku |
| Liikumisõpetus | 2                    | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 19    |
| Tants          | 2                    | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |    |    | 12    |

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Õppeainete õpetamise eesmärk:

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

### 1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi, valdkonnasisene lõiming ja läbivate teemade käsitlemine

#### Üldpädevused

| Üldpädevused   | Tegevused ja protsessid   |
|--|---|
| <b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> –suutlikkus hinnata inimsuhteid ning tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, loodusega, oma ja teiste maade ning rahvaste kultuuripärandiga ja nüüdisaegse kultuuri sündmustega, väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt | <p>Meeskonna mängud, seiklusvõistlus “ Välek”, rattamatk, Felix Tungla teatejooksuvõistlus, spordipäev. Kehalises kasvatuses tutvustatakse õpilastele erinevaid rahvusvahelisi spordialasid ja traditsioone, sportlasi. Õpetatakse spordiväärtusi, nagu ausus, aus mäng ja väärikas kaotus. Õpilased õpivad, kuidas tulla toime nii võitude kui ka kaotustega, järgides moraalseid põhimõtteid.</p> <p>Tantsus kujundatakse seotustunde tekkimist läbi loovate paaris- ja grupitööde, projektide. Läbi rahvatantsu praktika tutvutakse pärimusliku tantsuga, teises ja kolmandas kooliastmes tutvutakse teiste tantsupraktikatega (subkultuurid) ning eri maade pärimustantsudega, mis reflekteerivad kunstilisel viisil rahvusliku olemust ja kultuuride enesemääramist.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Sotsiaalne- ja kodanikupädevus –</b></p> <p>suutlikkus ennast teostada, toimida teadliku ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ning järgida ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme ning erinevate keskkondade reegleid; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel</p> | <p>Kehalises kasvatuses rõhutatakse ausa mängu põhimõtteid, kus õpilased õpivad järgima mängureegleid. Õpilasi julgustatakse seadma isiklikke spordieesmärke ja pingutama nende saavutamise nimel. Meeskonnaspordialad, nagu korvpall, jalgpall või võrkpall, õpetavad õpilastele, kuidas teha tõhusat koostööd, jagada rolle ja vastutust ning lahendada konflikte meeskonnas. Kehalises kasvatuses õpitakse, kuidas hoolitseda enda ja teiste heaolu eest, järgides tervislikke eluviise ja ohutust puudutavaid juhiseid.</p>  |
| <p><b>Enesemääratluspädevus –</b> suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; järgida terveid eluviise; lahendada oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme</p>   | <p>Kehalise kasvatuses antakse õpilastele sageli tagasisidet nende soorituste kohta, mis aitab neil mõista oma tugevusi ja nõrkusi. Õpilased õpivad seadma isiklikke spordieesmärke, rõhutatakse regulaarse liikumise olulisust. Tundides käsitletakse ka tervislike eluviiside teemasid, toitumist ja puhkamist, mis on olulised vaimse ja füüsilise tervise hoidmiseks.</p> <p>Uurimustööde ja loovtööde teemade valik lähtuvalt õpilase huvist. III kooliastmes tervisenäitajate analüüs (Tervisepäev), Enda liikumiskunsti eelistuste selgitamine, analüüsimine ja põhjendamine. Enda meelistegevuste mõistmine ja tundmine.</p> |
| <p><b>Õpipädevus –</b> suutlikkus organiseerida õpikeskkonda ja hankida õppimiseks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ning seda plaani järgida; kasutada õpitut, sealhulgas õpioskusi ja -strateegiaid, erinevates kontekstides ning probleeme lahendades; analüüsida enda teadmisi ja oskusi, tugevusi ja nõrkusi ning selle põhjal edasiõppimise vajadust.</p>  | <p>Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, vahendite ja ressursside kasutamine. Teadmiste omandamine tervisest ja kehalisest arengust, individuaalsete eesmärkide seadmine, refleksioon ja eneseanalüüs. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased rakendama erinevaid õpistrateegiaid, nagu visuaalne õppimine (harjutuste jälgimine ja kordamine) või praktiline õppimine (katse ja eksituse meetod).</p> <p>Kooliväliste globaalsete ja päevakajaliste teemade käsitlemine. Loovad ülesanded tantsutunnis, mis eeldavad erinevate õpioskuste kasutamist: planeerimine, järeldamine. Liikumiskaartide kasutamine.</p>    |
| <p><b>Suhtluspädevus –</b> suutlikkus ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada, arvestades olukordi ja suhtluspartnereid, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt;</p>                                      | <p>Rühmatööd, paaritööd, tagasiside andmine ja vastuvõtmine. Võistkonnamängudes taktika ja strateegia arutelu. Reeglite ja juhiste järgimine, treeningpäeviku pidamine. Ainealase sõnavara kasutamine erinevate tööde esitlemisel (Powerpoint, õppekäikude kokkuvõtted, jmt). Analüüsivad ülesanded tantsus, tagasiside andmine teiste gruppide loovatele töödele.</p>   |

**Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus** – suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid erinevaid ülesandeid lahendades kõigis elu- ja tegevusvaldkondades

Aja ja vahemaade mõõtmine. Kiirjooksudes, kaugushüpetes ja teistes ajaga mõõdetavates spordialades õpivad õpilased mõõtma aega ja vahemaad. Punktide arvestamine: Võistkonnamängudes ja võistlustel kasutatakse punktisüsteeme, mille jälgimine ja arvutamine nõuab matemaatiliste mõistete ja meetodite rakendamist. Treeningseadmete ja nutiseadmete kasutamine, mille abil saab jälgida kehalist aktiivsust.

Tantsus erilisel arvutamisega lõimitud ülesanded liikumiskaartidel, loovad ülesanded tekstülesannete näol.

**Ettevõtlikkuspädevus** – suutlikkus ideid luua ja neid ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi; seada eesmärged ja neid ellu viia; korraldada ühistegevusi, näidata initsiatiivi ja vastutada tulemuste eest; reageerida paindlikult muutustele ning võtta arukaid riske. Olla teadlik edasiõppimisvõimalustest, rakendada finantskirjaoskust

Spordiürituste organiseerimine, uute treeningmeetodite katsetamine: õpilased saavad iseseisvalt või grupis töötades välja mõelda ja katsetada uusi treeningkavasid või harjutusi, mis arendavad nende füüsilist vormi ja aitavad saavutada spordis paremaid tulemusi.

Loovad etteasted tantsus, sündmuste korraldamine.

**Digipädevus**- suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppides, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest, osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

Treeningrakendused ja- seadmed: õpilased õpivad kasutama erinevaid digitaalseid treeningrakendusi, nagu nutikellad, et jälgida oma füüsilist aktiivsust, südame löögisagedust, uneharjumusi ja toitumist. Andmete kogumine ja analüüs: Digitaalsed tööriistad võimaldavad õpilastel koguda ja analüüsida oma treeningandmeid, näiteks jooksmise kiirust, läbitud vahemaad või põletatud kaloreid. See aitab õpilastel jälgida oma arengut ja seada uusi eesmärged.

## Lõimingu võimalusi

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti, liikumist ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadete, juhised, liikumiskaardid jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi-, liikumise-, tantsu- ja terviseemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. **Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

**Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Läbi looduskeskkonnas tantsimise ja loova liikumise seostamise looduskeskkonnaga, looduse interpreteerimise läbi loovate liikumise tõstetakse teadlikkust looduskeskkonnast. Kehalise kasvatusosaoskuste kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**Sotsiaalained.** Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Tantsus arendatakse sotsiaalseid pädevusi läbi erinevate loovate ülesannete, grupiviisiliselt sündmustel osalemise.

**Tehnoloogia.** Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti käsitletakse teises ja kolmandas kooliastmes tantsu kui kunstiliiki, külastades tantsuetendusi, vaadates ja luues tantsufilme. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## Läbivad teemad

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

**Tervis ja ohutus.** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmumise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). Tantutundides toetatakse läbi omaloominguliste ülesannete enesejuhtimise, planeerimise ja eesmärgipärase iseseisva projekti elluviimise arendamist.

**Kultuuriline identiteet.** Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Liikumisõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

**Väärtused ja kõlblus.** Liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks. Kõikides kooliastmetes teiste loomingu analüüsimine, loovad koostõised ülesanded ja nende analüüs toetavad eetilise suhtumise ja teiste maailmavaadete väärtustamise kujunemist.

## 1.5 Õppe kavandamise ja korraldamise erisused

### Grupi suurus ja koostamise põhimõtted

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 muutavas keskkonnas. Ruila Põhikoolis koostatakse grupid klasside kaupa ilma sooliste erisusteta. Väikeklasside puhul võivad direktori/juhtkonna/suunamiskomisjoni otsuse puhul väikeklassid kehalises kasvatuses suurte klassidega koos osaleda. Oluliseks aspektist õppe korraldamisel on vigastuste ennetamine, mida taotletakse järgneva rakendamisel:

- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja võimaldamine
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasolu tagamine
- Võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Vajalikud tingimused riietusruumis ja pesemisvõimalustes.

### Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse 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 liikumiseõpetuse ainekava tegevustele. Vahendeid uuendatakse vastavalt vajadusele ja õppeaasta aruande sisenditest lähtuvalt. Täpsemaid vahendite uuenduste võimalusi jälgivad õpetajad liikumisõpetuse veebilehelt.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
7. tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, kehalises kasvatuses II ja III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine; tantsus iseseisev praktiline harjutamine kõikides kooliastmetes.
8. ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes; oluliseks osaks on eneseanalüüs, mida sooritatakse kooli päevikus ja ainetunnis (eri meetodid) kõikides kooliastmetes.
9. Ergutatakse õpilasi kehalist aktiivsust saavutama ja hoidma, enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma ning neid põhjendama.
10. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

## 1.6 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

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. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist (suuliselt), kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse sõnaliste hinnangute ja märgetega „A“ ja „MA“ tähistega. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterumbilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise 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.

Kooli hindamise alused on pandud paika õppekava lisas „hindamisjuhend“ ja kodukorras.

Motiveeriva õpikeskkonna ja hindamissüsteemi kujundamisel liikumisõpetuses on oluline kasutada nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise põhimõtteid nii, et see annaks õpilasele edasiviivat tagasisidet ja oleks otseselt seotud õppimise toetamisega. Ruila Põhikooli hindamisjuhendist lähtudes kommenteeritakse arengule suunavalt iga hinnang ning kõikides kokkuvõtvates hinnangutes kajastuvad ka õpioskuste areng ning osalusaktiivsus õppes.

## Kokkuvõttev hindamine

Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid, õpioskuste kasutamist ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

### Kokkuvõttev tagasiside koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.

| KOKKUVÕTVA TAGASISIDE KOMPONENDID |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>TEADMINE</b>                   | Õpilane on omandanud teemaga seotud teadmised. Õpetaja kasutab erinevaid viise õpilase omandatud teadmiste kontrollimiseks.                               |
| <b>RAKENDAMINE</b>                | Tegevuste sooritamine. Oskuste praktiline omandamine ja kasutamine. Liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevustele.   |
| <b>ANALÜÜS</b>                    | Õpilase enda poolne analüüs oma tegevusele, õppimisele, pingutusele jne. Näiteks etteantud eneseanalüüsi vormi kaudu või kirjalik analüüs perioodi lõpus. |
| <b>KOKKUVÕTTEV TAGASISIDE</b>     | Kajastatud on tagasiside kõigi 3 eelneva komponendi kohta e-koolis.   |

## 1.7 Õppekeskkonna erisused

Kool korraldab: kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Ruila Põhikooli looduslähedane asukoht võimaldab tunde viia läbi erinevates looduskeskkondades nagu metsarajad jms

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, staadionit; terviserada ja ujulat; baasvahenditega jõusaali, tantsimiseks vajalike vahendeid
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

---

## LIIKUMISÕPETUS

---

### Liikumisõpetuse üldine kirjeldus

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

1. 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 veeohutusel.

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit 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 seiklusvõistlused, matkad, võistlused, kogukondlikud liikumisüritused nagu rattamatk, tervisepäev).

### 2 Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega

seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

### 3 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, nädalase liikumisaktiivsuse planeerimine kooli päeviku abil, jne. Oluliseks on Ruila koolis ka kõrge traditsiooniliste liikumissündmuste toimumine kooli looduskeskkonda kasutades. Oluliselt toetab kehalise aktiivsuse kujundamist Ruila Põhikooli sihiseade aineõppe ja huvitöö lõimimisest, mille raames aineõpetajad veavad ka mitmeid liikumisega seotud ringitunde, mis on mahutatud õpilaste päevaplaani. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõik õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi (nt rattamatkal suunajate rollid, seiklusvõistlusel „Välek“ punkti abilised)

### 4 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. Tantsu ainekavas kajastuvad loovad, liikumise ja eneseväljendusega seotud ning koostööd soodustavad ülesanded aitavad lõimida liikumist erinevate õppeainetega ning toetavad kultuurikandja taju arendamist. Tantsu ainekava väljundina on seotud erinevad tantsusündmused, millest osavõtmine avardab õpilaste teadmisi kohaliku kultuuri olemusest.

5 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.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta.

## Liikumisõpetus - 1. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus   |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Lastele tutvustatakse mängude kaudu, kuidas igapäevaste tegevustega saab koguda vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, mille puhul tekib soojatunne ja hingeldamine. Lapsed õpivad, et päevane aktiivsus peaks tõstma südame löögisagedust ja põhjustama kergelt higistamist, ning arvestavad seda oma liikumisteedkonna ja igapäevaste tegevuste planeerimisel.</p> <p>Õppetöö hõlmab vestlusi ja küsimusi enesetunde ning südame löögisageduse muutumise kohta enne ja pärast liikumist ning südame löögisageduse taastumist madala intensiivsusega tegevustega pärast haigust või vigastust.</p> <p>Lisaks harjutatakse erineva intensiivsusega liikumismänge, ohtlike olukordade äratundmist ning abi kutsumise oskust, sealhulgas numbrilise 112 kasutamist ja vajaliku info edastamist.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma   |
| Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust   |
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel   |
| Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras   |

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Väle", spordinädal, suusapäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** kohalikud matkad, spordiüritused ja võistlused

**IKT ja praktilised tööd:** Subjektiiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

## B. Liikumine ja kultuur

### Õppesisu

**Põhimõisted:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Lapsed loovad ja harjutavad erinevaid liikumisülesandeid, nii üksi kui koos kaaslastega, ning jagavad oma kogemusi, tuues esile uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Osaletakse liikumisüritustel, jälgitakse spordi- ja tantsu sündmusi meedias ning arutletakse kogemuste üle.

Õpitakse ausa mängu põhimõtteid (sõprus, hoolimine, rõõm), ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isikliku hügieeni ning keskkonna hoidmist.

Liigutakse erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liicluseeskirju. Tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure, võrreldes sarnasusi ja erinevusi eri kultuuride tantsudes. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

| Õpitulemused  |  |
|---|--|
| Loob midagi liikumisega seotul  |  |
| Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna  |  |
| Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid  |  |
| Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi  |  |
| Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid  |  |
| Tantsib üksi, paaris ja rühmas  |  |
| Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu  |  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek<br>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus<br>Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus |  |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev   |  |
| <b>Kodukoha käsitlese võimalused:</b> kohalikud matkad, spordiüritused ja võistlused  |  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.  |  |
| <b>C.Liikumisoskus</b>  |  |
| Õppesisu  |  |

**Põhimõisted:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, 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. Liikumisoskuste arendamisel arvestatakse õpilase individuaalsust. Õpitakse kõndimist, jooksmist, hüppeid, ronimist ning nende kombineerimist tantsu ja liikumismängudega sise- ja väli tingimustes, sh erinevatel maastikel, matkaradadel ja kooliümbruses. Edasiliikumisoskus hõlmab liikumist ajas, ruumis ja rütmis, individuaalselt ja koostöös paarilise või rühmaga, arendades koordineerimist, tasakaalu, kehahoiu ja rütmitunnetuse oskusi.

Vahendite abil arendatakse liikumisoskusi ja tehnilist pädevust, sh kelk, tõukeratas, jalgratas, uisk, suusad, lumelaud ja vees liikumine, pöörates tähelepanu ohutusele ja korrektsele kasutamisele. Viske-, püüdmi-, põrgatamis- ja löömisoskused arendatakse liikumismängude, harjutuste ja koordineerimistegevuste kaudu. Tasakaalu ja kehakontrolli harjutatakse paigal, liikumisel ja kombineeritult teiste oskustega, sh tantsus.

Rütmitunnetuse, koostööoskuse ja ausa mängu põhimõtete arendamine toimub mängudes ja tantsus, sealhulgas reeglite järgimine, kohtuniku otsuse austamine, võidu ja kaotuse käitumine. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise ennetamisele, turvavarustuse kasutamisele, liiklusohutusele, veeohutusele ja keskkonna arvestamisele. Õppemeetodid hõlmavad harjutusi, mängu, tantsusid, õppekäike, meedia jälgimist ning individuaalset ja koostööalast tegevust.

#### Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides

Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud: -

Teised ainevaldkonnad:-

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara

Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel

Inimeseõpetus - riitumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

### D.Tervis ja kehalised võimed

#### Õppesisu

**Põhimõisted:** tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed. Esimeses klassis õpib õpilane erinevate tegevuste kaudu tunnetama oma kehalisi võimeid, näiteks tasakaalu hoidmist seistes või jooksmise kestvust, ning annab tagasisidet oma suutlikkuse kohta. Kehaliste võimete arendamine – koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud ja vastupidavus – toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Õppeprotsessis planeeritakse tegevusi teadlikult, et õpilased mõistaksid, milliseid võimeid nad arendavad, kasutades selleks õpetaja juhendamist, suunatud küsimusi ja tegevuste jaamu kehaliste võimete siltide või postrite abil.

Kolmanda klassi lõpuks peaksid õpilased omama esmast arusaama kehaliste võimete mõistetest – osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus ja koordineerimine. Samuti õpivad nad tervisega seotud seoseid: kuidas liikumine kulutab

energiat ja kuidas toit annab energiat, ning oskavad õpetaja juhendamisel mõõta ja hinnata oma kehalisi võimeid tervise seisukohast.

### Õpitulemused

Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes

Nimetab kehalisi võimeid

Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise

Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine

Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

**IKT ja praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel

## E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

### Õppesisu

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusarjutused. Keskendumisharjutuste ajal suunatakse tähelepanu ühele konkreetsele tegevusele, samas kui tähelepanuharjutuste ajal ollakse vaatleja, märgates oma

emotsioone, tundeid ja ümbrust. Kehatunnetusharjutusi viiakse läbi õpetaja juhendamisel, näiteks laste jooga, lõdvestus- ja puudutustegevused tunni lõpus.

### Õpitulemused

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel

Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:** õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## Liikumisõpetus - 2. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus  |  |
|--|--|
| Õppesisu   |  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Lastele tutvustatakse mängude ja harjutuste kaudu, kuidas igapäevaste tegevustega koguda vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, mille käigus tekib soojatunne ja kerge hingeldus. Õpilased õpivad, et päevane aktiivsus tõstab südame löögisagedust ja põhjustab kergelt higistamist, ning arvestavad seda oma igapäevase liikumisteedekonna ja tegevuste planeerimisel.</p> <p>Õppetöö hõlmab vestlusi ja arutelusid enesetunde ning südame löögisageduse muutumise kohta enne ja pärast liikumist. Samuti pööratakse tähelepanu südame löögisageduse taastumisele madala intensiivsusega tegevuste abil pärast haigust või vigastust.</p> <p>Lisaks arendatakse erineva intensiivsusega liikumisoskusi liikumismängude kaudu ning õpetatakse ohtlike olukordade äratundmist ja abi kutsumise oskust, sealhulgas numברי 112 kasutamist ning vajaliku info edastamist.</p> |  |
| Õpitulemused   |  |
| Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma  |  |
| Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust  |  |
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel  |  |
| Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras  |  |
| Lõimingu võimalused  |  |

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused :** Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

**IKT ja praktilised tööd:** Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

## B. Liikumine ja kultuur

### Õppesisu

**Põhimõisted:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Lapsed loovad ja harjutavad erinevaid liikumisülesandeid nii individuaalselt kui koos kaaslastega ning jagavad oma kogemusi, tuues esile uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Nad osalevad liikumisüritustel, jälgivad spordi- ja tantsu sündmusi meedias ning arutlevad saadud kogemuste üle.

Õpitakse ausa mängu põhimõtteid – sõprus, hoolimine ja rõõm –, ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isiklikku hügieeni ja keskkonna hoidmist. Liigutakse erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liikluseeskirju. Samuti tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure, võrreldes eri kultuuride tantsude sarnasusi ja erinevusi.

### Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotul

Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna

|   |
|---|
| Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid  |
| Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi  |
| Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid  |
| Tantsib üksi, paaris ja rühmas  |
| Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek<br>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus<br>Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitlese võimalused:</b> Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.  |

|  |
|--|
| <b>C.Liikumisoskus</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, 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. Õpilaste liikumisoskuste arendamisel arvestatakse iga lapse võimeid ja eripära. Õpitakse |

kõndimist, jooksmist, hüppeid ja ronimist ning nende ühendamist tantsu ja liikumismängudega nii siseruumis kui õues, erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel ja kooliümbruses. Liikumist harjutatakse individuaalselt ning koos paarilise või rühmaga, arendades koordineerimist, tasakaalu, kehahoiu ja rütmitunnetust.

Liikumisoskusi arendatakse ka erinevate vahenditega, näiteks kelk, tõukeratas, jalgratas, uisk, suusad, lumelaud ja vees liikumine, pöörates tähelepanu ohutusele ja korrektsele kasutamisele. Viske-, püüdmis-, põrgatamis- ja löömisoskusi arendatakse mängude ja harjutuste kaudu. Tasakaalu ja kehakontrolli harjutatakse paigal, liikumisel ja kombineeritult teiste oskustega, sh tantsus.

Rütmitunnetust, koostööoskust ja ausa mängu põhimõtteid (sõprus, hoolimine, reeglite järgimine, kohtuniku otsuse austamine, võidu ja kaotuse käitumine) arendatakse liikumismängudes ja tantsus. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise vältimisele, turvavarustuse kasutamisele, liiklus- ja veeohutusele ning keskkonna arvestamisele. Õppemeetoditeks on harjutused, mängud, tantsud, õppekäigud, meedia jälgimine ning individuaalne ja koostööalane tegevus.

### Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides

Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara

Sotsiaaalained - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud  
Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo  
Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)  
Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara  
Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel  
Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine  
Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlese võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

#### D.Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed. Teises klassis õpib õpilane erinevate tegevuste ja mängude kaudu tundma oma kehalisi võimeid, näiteks tasakaalu hoidmist seistes või jooksmise kestvust, ning annab tagasisidet oma suutlikkuse kohta. Kehaliste võimete arendamine – koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud ja vastupidavus – toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Õppeprotsessis planeeritakse tegevusi nii, et õpilased mõistaksid, milliseid võimeid nad arendavad, kasutades õpetaja juhendamist, suunatud küsimusi ja tegevuste jaamu kehaliste võimete siltide või postrite abil.

Teises klassis jätkatakse kehaliste võimete mõistmise kujundamist ning tervisega seotud seoste õppimist: õpilased õpivad, kuidas liikumine kulutab energiat ja toit annab energiat. Õpetaja juhendamisel saavad lapsed mõõta ja hinnata oma kehalisi võimeid ning seostada neid tervisega.

##### Õpitulemused

Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes

|  |
|--|
| Nimetab kehalisi võimeid   |
| Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise   |
| Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine<br>Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine<br>Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.   |

|   |
|---|
| <b>E. Vaimne ja kehaline Tasakaal</b>   |
| <b>Õppesisu</b>   |
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad |

kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

### Õpitulemused

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel

Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:** õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## Liikumisõpetus - 3. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

### A. Kehaline aktiivsus

#### Õppesisu

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Kolmandas klassis õpitakse mängude ja harjutuste kaudu, kuidas igapäevaste tegevuste abil koguda vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, mille käigus tekib soojatunne ja kerge hingeldus. Lapsed õpivad, et päevane liikumine tõstab südame löögisagedust ja põhjustab kergelt higistamist, ning arvestavad seda oma liikumisteeconna ja igapäevaste tegevuste planeerimisel.

Õppetöö käigus arutletakse ja küsitakse enesetunde ning südame löögisageduse muutumise kohta enne ja pärast liikumist. Samuti pööratakse tähelepanu südame löögisageduse taastumisele madala intensiivsusega tegevuste abil pärast haigust või vigastust. Lisaks arendatakse erineva intensiivsusega liikumisoskusi liikumismängude kaudu ning õpetatakse ohtlike olukordade äratundmist ja abi kutsumise oskust, sealhulgas numbri 112 kasutamist ja vajaliku info edastamist.

#### Õpitulemused

|   |
|---|
| Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma   |
| Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;  |
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;  |
| Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.<br>Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine<br>Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).  |

|   |
|---|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Kolmandas klassis loovad ja harjutavad lapsed erinevaid liikumisülesandeid nii üksi kui koos kaaslastega ning jagavad oma kogemusi, märkides uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Nad osalevad liikumisüritustel, jälgivad spordi- ja tantsisündmuse meedias ning arutlevad saadud kogemuste üle.</p> <p>Õpitakse ausa mängu põhimõtteid – sõprus, hoolimine ja rõõm –, ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isiklikku hügieeni ja keskkonna hoidmist. Lapsed liiguvad erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liikluseeskirju. Samuti tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure, võrreldes eri kultuuride tantsude sarnasusi ja erinevusi.</p> |

| Õpitulemused  |  |
|---|--|
| Loob midagi liikumisega seotul  |  |
| Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna  |  |
| Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid  |  |
| Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi  |  |
| Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid  |  |
| Tantsib üksi, paaris ja rühmas  |  |
| Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu  |  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek<br>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus<br>Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus |  |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |  |
| <b>Kodukohta käsitlevate võimalused:</b> Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge   |  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.  |  |
| <b>C.Liikumisoskus</b>  |  |
| Õppesisu  |  |

**Põhimõisted:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Liikumisoskuste arendamisel arvestatakse iga õpilase individuaalsust ning tema võimeid ja eripära. Õpitakse kõndimise ja jooksmise oskusi, mille harjutused, mängud ja sammude põhised tantsud toimuvad nii sisetingimustes ja välitingimustes, sh erinevat tüüpi maastikul. Õpilased osalevad lühimatkaudel ja õppekäikudel linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud ja hüppemustrid, sh vertikaal- ja horisontaalsuunas, arendavad hüppeoskust ning neid kombineeritakse jooksu- ja teiste liikumistega. Ronimisoskust arendatakse erinevatel vahenditel, takistuste ületamisel ja erinevatel tasapindadel, järgides ohutuse põhimõtteid.

Edasiliikumisoskus hõlmab liikumist ajas, ruumis ja rütmis, kehaliigutusi heli ja muusika saatel ning liikumist eneseväljendusvahendina. Liikumine toimub nii individuaalselt kui koostöös paarilise ja rühmaga, harjutades erinevates suundades, tempos ja rütmis. Vahendite abil arendatakse koordinatsiooni, tasakaalu, kehahoiu ja rütmitunnetuse oskusi, sh liikumine kelkudel, tõukeratastel, jalgratastel, uiskudel, suuskadel, lumelaudadel ja vees. Samuti keskendutakse tehnilistele oskustele ja vahendite ohutule kasutamisele, sealhulgas hooldusele ja korrektsele hoidmisele.

Viske- ja püüdmisoskust arendatakse erinevate harjutuste ja liikumismängude kaudu, pöörates tähelepanu täpsusele, erinevatele viskekaugustele, asenditele ja liikumisele. Põrgatamisoskus, palli löömine käe, jala ja vahendi abil ning palli juhtimine ja peatamine arendavad koordinatsiooni, täpsust ja liikumisoskust. Tasakaalu- ja kehakontrolliharjutused toimuvad nii paigal kui liikumisel, erinevatel pindadel ja kõrgustel, sh kombineeritult teiste liikumisoskustega, sealhulgas tantsus.

Liikumise ja tantsu kaudu arendatakse rütmitunnetust, koostööoskust ja ülesannete jagamise võimet. Õpitakse ausa mängu põhimõtteid, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise ennetamisele, turvavarustuse kasutamisele, liiklusohutusele ja keskkonna arvestamisele. Lisaks arendatakse veeohutust ja ujumisoskust ning õpetatakse ohutut käitumist vahenditel liikumisel. Õppemeetodid hõlmavad harjutusi, mängu, tantsusid, õppekäike, meedia jälgimist ning nii individuaalset kui koostööalast tegevust.

|  |
|--|
| Kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga   |
| Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes  |
| Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks   |
| Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides  |
| Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;   |
| Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;  |
| Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta   |
| Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda   |
| Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi   |
| Arvestab tegevustes kaaslast   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara<br>Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud<br>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo<br>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)<br>Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara<br>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel<br>Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine<br>Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.  |

| D. Tervis ja kehalised võimed  |
|--|
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed. Kolmandas klassis õpib õpilane läbi erinevate tegevuste tundma oma kehalisi võimeid, näiteks tasakaalu hoidmist ja jooksuoskust, ning andma tagasisidet oma suutlikkuse kohta. Kehalisi võimeid – koordineerimise, osavust, tasakaalu, kiirust, painduvust, reaktsiooni, jõudu ja vastupidavust – arendatakse mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu, kus lapsed saavad harjutada nii üksi kui koos kaaslastega. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes   |
| Nimetab kehalisi võimeid   |
| Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise   |
| Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele  |
|  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine<br>Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine<br>Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted   |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.   |

| E. Vaimne ja kehaline Tasakaal |
|--------------------------------|
| <b>Õppesisu</b>                |

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (laste jooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

#### Õpitulemused

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel

Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

#### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:** õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## Liikumisõpetus - 4. klass 105 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus   |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. Iga päev on oluline liikuda vähemalt 60 minutit. Selleks võib teha hommikul väikese soojenduse, vaheajal mängida õues või jalutada pärast kooli. Mõttele, kuidas liikumist oma päevakavasse planeerida, et sul jaguks aega nii koolitööks kui liikumiseks. Õpi tundma oma südamelöögisagedust: rahulik olekus, liikumise ajal ja pärast seda. Selleks võib kasutada lihtsat pulsikella või jälgida, kuidas süda kiiremini tuksub. Pärast liikumist on tähtis juua vett ja venitada lihaseid, et keha taastuks. Kui oled väsinud või haigusest taastumas, alusta rahuliku liikumisega ja maga piisavalt. Liikumisel pea alati ohutust silmas: kannu kiivrit rattaga sõites, ära mängi libedal platsil ja tea, millal helistada 112, kui keegi saab vigastada.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda   |
| Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse   |
| Mõõdab enda südamelöögisagedust   |
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi  |
| Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.   |
| <b>Lõimingu võimalused</b>  |
| Valdkondlikud:  |

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

**IKT ja praktilised tööd:** südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

## B. Liikumine ja kultuur

### Õppesisu

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

Liikumine ja tants on lõbus ja huvitav viis ennast väljendada. Õpilane õpib erinevaid liikumis- ja tantsuharjutusi, loob ise väikeseid liikumislahendusi ning räägib, mis talle neis meeldis ja mida tahab veel õppida. Mõtleb, kuidas liikumine ja tants seostuvad tema igapäeva eluga – näiteks mängud, sport või koolitegevused. Õpib ausa mängu põhimõtteid: meeskonnavaim, võrdsus ja reeglite järgimine. Vaatab, kuidas spordi- ja tantsusündmused toimuvad Eestis ja mujal maailmas. Õpib tunda ohutuse ja hügieeni tähtsust liikumisel, riietub ilmastiku ja tegevuse järgi ning õpib looduses liikumise põhitõdesid. Tantsimine ja tantsumängud aitavad avastada kultuuri ja oma eneseväljendust.

### Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna

Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid

Tantsib üksi, paaris ja rühmas

|  |
|--|
| Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris  |
| Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng<br>Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara<br>Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta<br>Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi<br>Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev ja liikumispäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslasega; matk.   |

|   |
|---|
| <b>C.Liikumisoskus</b>  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| <b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs. Õpilane õpib kasutama erinevaid liikumisoskusi igapäevases tegevuses, |

mängudes, spordis ja tantsus. Kõnni- ja jooksuoskus, hüppe- ja hüpete kombinatsioonid ning lihtsad ronimisharjutused aitavad arendada tasakaalu ja koordineerimist. Liikumine võib toimuda õues või siseruumis, rütmis muusika saatel ja koostöös paarilise või rühmaga. Õpilane oskab kasutada liikumisvahendeid, näiteks pallid, reketid või hüppenõör, ning mõistab nende hooldamise tähtsust. Ta õpib turvalist liikumist, kandma sobivat riietust ja turvavarustust, jälgima kaaslast ning mõistma ohutuse põhimõtteid. Tantsimine ja liikumismängud aitavad avastada rütmi, koordineerimist ja meeskonnatööd.

### Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone

Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana

Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

#### D.Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. Õpilane õpib tundma erinevaid kehalisi võimeid – jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust – ning oskab tuua näiteid, miks neid igapäevaelus vaja on. Ta osaleb mõõtmistes, jälgib tulemusi ja analüüsib neid, et seada lühikesi eesmärgi enda kehaliste võimete arendamiseks. Liikumisharjutustes paneb ta tähele, kuidas iga tegevus aitab tal jõudu, kiirust või tasakaalu parandada. Õpilane õpib ka liikumise ja toitumise tähtsust, mõistes, et tasakaalustatud toit ja liikumine hoiavad keha tervena.

##### Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi

Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seotud eesmärgis

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

##### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

**IKT ja praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

## E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

### Õppesisu

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel lihtsaid vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid harjutusi. Näiteks märgib oma mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid, kuulates kahel ümberringi toimuvat – helisid, liikumist, objekte. Ta teeb kehatunnetusharjutusi, liikudes tähelepanelikult peaosast jalatallani, ja lõdvestusharjutusi tunni lõpus. Õpilane kirjeldab, kuidas need tegevused talle mõjusid ja kuidas ta end pärast harjutusi tundis. Ta õpib märkama emotsioone ja nende muutusi ning proovib lihtsamaid viise nende reguleerimiseks.

### Õpitulemused

Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale

Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

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

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

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

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukohta käsitlevate võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:** õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## Liikumisõpetus - 5. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus  |
|--|
| <b>Õppesisu</b>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. Liikumine on oluline igapäevaselt ja vähemalt 60 minutit päevas aitab hoida keha tervena. Päevakava planeerides mõtle, millised tegevused aitavad sul aktiivne olla: hommikune liikumine, vaheajal liikumismängud, jalutuskäigud või sport pärast kooli. Õpi jälgima oma pulssi puhkeolekus ja erineva intensiivsusega tegevuste ajal. Selleks võid kasutada aktiivsusmonitori, sammulugejat või kehalise aktiivsuse rakendust. Pärast treeningut joo vett, venita lihaseid ja lase südamel rahuneda. Kui oled taastumas haigusest või vigastusest, alusta rahulikust tegevusest ja vali sobivad harjutused. Ka väsimuse korral on piisav uni väga oluline. Liikumisel pea meeles ohutust: põrutused, luumurrud, ülekuumenemine või külmaga jahtumine võivad juhtuda. Vaja on ka teada, millal ja kuidas helistada 112.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda  |
| Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse  |
| Mõõdab enda südamelöögisagedust  |

|  |
|--|
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi   |
| Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid<br>Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg<br>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara<br>Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suuspäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitlese võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).   |

|  |
|--|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.<br>Liikumine ja kultuur käivad tihedalt kokku. Õpilane õpib looma erinevaid liikumist toetavaid harjutusi ja annab tagasisidet enda ja kaaslaste tööle. Arutleb, milliseid oskusi ta liikumise ja tantsimise käigus kasutab ning mida tahab veel arendada. Mõtleb, kuidas tema liikumis- ja tantsukogemus seostub erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Teab ausa mängu põhimõtteid ja selle algust Eesti Olümpiaakadeemia kaudu. Uurib liikumis- ja spordisündmusi Eestis ja maailmas, sportlasi ning võistkondi, kes esindavad rahvusvahelisel tasemel. Õpib ohutusreegleid, riietumist ja hügieeni tähtsust, samuti looduses liikumist ja eksimise korral käitumist. Tantsimine aitab avastada eri kultuuride liikumiskultuuri ja mõista, kuidas tants on eneseväljendus ning osa meie omakultuurist. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet   |

|   |
|---|
| Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna  |
| Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi  |
| Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi   |
| Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid  |
| Tantsib üksi, paaris ja rühmas  |
| Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris   |
| Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng<br>Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara<br>Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta<br>Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi<br>Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitlese võimalused:</b> ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.   |

| C.Liikumisoskus   |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs. Õpilane täiendab oma edasiliikumisoskusi, kasutades kõndimis-, jooksu- ja hüppekombinatsioone, ronimist ning tantsu muusika saatel. Ta oskab planeerida tempo jooksudel, kombineerida hüppeid ja liikumisi spordi- ja tantsuharjutustes ning rakendada oskusi paaris- ja rühmatöodes. Vahendil liikumine (jalgratas, rula, tõukeratas) toimub erinevates keskkondades, arvestades turvalisust ja keskkonna iseärasusi. Õpilane oskab hooldada oma liikumisvahendit, kasutada seda mängudes ja sportlikus tegevuses, arendades koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnetust. Ta oskab kavandada lihtsa liikumisteedekonna, järgida ohutusreegleid ja turvavarustust ning analüüsida enda tegevust rühmas, tuues välja, kuidas kaaslastega arvestas.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| <p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p>  |
| <p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p>   |
| <p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>   |
| <p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</p>  |
| <p>Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</p>   |
| <p>Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana</p>   |
| <p>Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist</p>   |
| <p>Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses</p>  |
| <p><b>Lõimingu võimalused</b><br/> Valdkondlikud:<br/> Teised ainevaldkonnad:<br/> Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine<br/> Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)<br/> Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.<br/> Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine<br/> Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</p>  |

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes  
Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

#### D.Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. Õpilane seostab kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja tegevusi igapäevaeluga, märkides, millised harjutused aitavad arendada jõudu, kiirust, painduvust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust. Ta osaleb aktiivselt kehaliste võimete mõõtmisel, registreerib tulemusi ja analüüsib neid tervisetsoonide alusel. Tulemuste põhjal seab õpilane lühiajalisi eesmärgi ja jälgib nende saavutamist. Ta fikseerib tehtud tegevused, arendab kehalisi võimeid ja mõistab liikumise ning toitumise tasakaalu tähtsust tervise hoidmisel.

##### Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi

Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgis

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

##### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

|   |
|---|
| Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine<br>Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs  |

|  |
|--|
| <b>E. Vaimne ja kehaline Tasakaal</b>  |
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane tegeleb vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega õpetaja toetusel, märkides tähelepanelikult oma mõtteid, tundeid ja keha aistinguid. Ta kasutab kehatunnetusharjutusi ja lõdvestustunde, et õppida keskenduma ja rahunema. Õpilane kirjeldab tegevuste mõju endale, analüüsides, kuidas need aitavad tal rahuneda, keskenduda ja paremini oma emotsioone mõista. Ta õpib märkama oma emotsioone ja katsetab erinevaid viise, kuidas nendega toime tulla ja end reguleerida. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi  |
| Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale   |
| Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni<br>Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile<br>Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine   |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad   |

**IKT ja praktilised tööd:** õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

## Liikumisõpetus - 6. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

### A. Kehaline aktiivsus

#### Õppesisu

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. Kehaline aktiivsus aitab hoida keha tervena ja annab energiat igapäevaseks tegevuseks. Tähtis on liikuda vähemalt 60 minutit päevas, sh erineva intensiivsusega tegevused: sport, jalutamine, rattasõit või mängud. Planeeri päev nii, et liikumine oleks osa sinu igapäevasest rutiinist. Õpi mõõtma südamelöögisagedust puhkeolekus ja tegevuse ajal, et teada, kui aktiivselt sa liigud. Selleks võid kasutada tehnoloogilisi vahendeid nagu aktiivsusmonitorid või rakendused, aga ka töölehti ja küsimustikke. Pärast treeningut taastumine on tähtis: joo piisavalt, venita lihaseid ja lase südamel rahuneda. Taastumine haigusest, vigastusest või väsimusest nõuab rahulikku algust ja piisavat und. Liikumisel mõtle ohutusele: ära kuku rattaga, kanna kaitsmeid, väldi ülekuumenemist ja külma, ning oska vajadusel helistada 112 ja anda täpset infot.

#### Õpitulemused

Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda

Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse

|   |
|---|
| Mõõdab enda südamelöögisagedust   |
| Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi  |
| Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid<br>Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg<br>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara<br>Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).  |

|  |
|--|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.<br>Liikumine ja kultuur on tihedalt seotud ning pakuvad võimaluse avastada end ja maailma. Loo ise erinevaid liikumis- ja tantsulahendusi ning anna neile tagasisidet, analüüsi, milliseid oskusi kasutasid ja mida veel arendada. Mõtle, kuidas sinu liikumis- ja tantsukogemus seostub erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Tea ausa mängu põhimõtteid, meeskonna vaimu ja võistlusreegleid ning uuri Eesti ja rahvusvahelisi liikumis- ja tantsusündmusi. Teadvusta ohutusreegleid, hügieeni olulisust, riietumist ja looduses liikumise võimalusi. Õpi kasutama ka kaarti, kompassi või GPS-i tundmatus keskkonnas ning planeeri reisiteekondi. Tantsimine ja liikumine erinevates kultuurides aitab mõista eneseväljendust ja seost oma omakultuuriga. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet   |

|   |
|---|
| Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna  |
| Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi  |
| Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi   |
| Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid  |
| Tantsib üksi, paaris ja rühmas  |
| Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris   |
| Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng<br>Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine<br>Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara<br>Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta<br>Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi<br>Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared<br>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused<br>Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes<br>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärised   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.   |

## C.Liikumisoskus

### Õppesisu

**Põhimõisted:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs. Õpilane kasutab erinevaid edasiliikumisoskusi nii õues, siseruumis, tasapindadel kui takistustega rajal. Ta oskab kõndimist, jooksmist, hüppeid ja ronimist kombineerida liikumismängudes, tantsus ja spordialadel, arvestades rütmi ja muusika kiirust. Ta suudab liikuda paarilise ja rühmaga, planeerida jooksu tempot sprintidel, kesk- ja kestvusjooksul ning hoida ühtlast tempot. Hüpete ja hüpakute kombinatsioonid ning ronimine arendavad kehatunnetust, koordineerimist ja tasakaalu.

Liikumine toimub ka erinevatel vahenditel, näiteks jalgrattal, rula või tõukerattaga, arvestades linna- ja looduskeskkonda ning vahelduvat maastikku. Õpilane oskab hooldada liikumisvahendit: reguleerida sadulat, kontrollida rehve ja ketti ning kasutada seda turvaliselt liikumismängudes ja sportlikus tegevuses.

Õpilane oskab vahenditega visata, püüda ja põrgatada, kasutada neid palli löömise harjutustes käe, jala või reketi/hokikepi/kurika abil. Vahendite abil arendatakse koordineerimist, tasakaalu, rütmitunnetust, kehatunnetust ja koostööoskust.

Ta koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, sh toengud, tasakaaluasendid, pöörlemised, veered, rippumine, ümberpööratud asendid ja maandumised. Õpilane hoiab kehahoiu põhimõtteid, kontrollib raskuskeskme asetust ja keskendub liikumise täpsusele, nii individuaalselt kui paaris tantsides ja liikumisi kombineerides.

Ohutus on oluline: õpilane jälgib enda ja kaaslaste käitumist, kasutab turvavarustust (kiiver, kaitsmed, helkurid, erksavärvilised riided), planeerib ohutu liikumisteede ning eristab ohtlikku ja ohutut liiklust, arvestades liiklusreegleid ja keskkonda. Samuti mõistab ta veeohutuse põhimõtteid.

Rühmatöös analüüsib õpilane, kuidas arvestas kaaslastega, ning põhjendab oma valikuid. Ta hindab oma liikumisoskusi, turvalisust ja turvavarustuse kasutamist ning mõistab, kuidas need oskused seostuvad liikumisharrastuse ja spordialadega, näiteks jooksmine, kepikõnd, tants ning igapäevane liikumine jalutades, rattaga või tõukerattaga.

| Õpitulemused   |
|--|
| Kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga   |
| Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid   |
| Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks   |
| Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone  |
| Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks   |
| Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana   |
| Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist   |
| Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine<br>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)<br>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.<br>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine<br>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara<br>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes<br>Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine |
| <b>Lõimingu AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Väle", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.   |

| D.Tervis ja kehalised võimed  |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. Õpilane rakendab kehalisi võimeid teadlikult: kombineerib jõu, kiiruse, paindumuse, tasakaalu ja vastupidavuse harjutusi ning seob need igapäevaeluga ja spordiga. Ta osaleb mõõtmistes, analüüsib tulemusi tervisetsoonide alusel ning seab realistlikud lühiajalised eesmärgid oma võimete arendamiseks. Õpilane dokumenteerib ja hindab tehtud harjutusi, mõistes, kuidas need aitavad saavutada seatud eesmärgid. Samuti teadvustab ta liikumise ja toitumise tasakaalu tähtsust tervisele ning oskab seostada oma tegevust tervislike eluviisidega.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi   |
| Seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal  |
| Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist   |
| Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist  |
| Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele   |
| <p><b>Lõimingu võimalused</b><br/>Valdkondlikud:<br/>Teised ainevaldkonnad:<br/>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.<br/>Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine<br/>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine<br/>Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.<br/>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted</p>   |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs  |

| <b>E. Vaimne ja kehaline Tasakaal</b>   |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane rakendab õpetaja juhendusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi, sh meelerahu harjutusi, kehatunnetust ja lõdvestusharjutusi. Ta jälgib teadlikult oma mõtteid, tundeid ja keha reaktsioone ning analüüsib kogemuse mõju endale – kuidas tegevused aitavad rahuneda, keskenduda ja tasakaalus olla. Õpilane märkab oma emotsioone ja nende muutusi, katsetab erinevaid eneseregulatsiooni strateegiaid ning oskab kirjeldada, millised tegevused teda aitavad. |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi   |
| Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale  |
| Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni<br>Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile<br>Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine  |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.   |

## Liikumisõpetus - 7. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Liikumisoskus
- E. Tervis ja kehalised võimed
- F. Vaimne ja kehaline tasakaal

### A. Kehaline aktiivsus

#### Õppesisu

**Põhimõisted:** tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. Õpilane teadlikult hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust, jälgides nii tunni- kui ka vabal ajal tehtavat liikumist. Selleks peab ta lihtsat liikumispäevikut, kuhu fikseerib tegevuse aja, intensiivsuse ja oma enesetunde. Ta õpib tundma erinevat liikumisintensiivsust ja hindama, milline koormus talle sobib.

Tehnoloogilisi (nt sammulugejad, rakendused) ja isiklikke vahendeid (päevik, töölehed, enesetunne) kasutades jälgib ta aktiivsust ja analüüsib tulemusi. Õpilane teab soojendusharjutuste tähtsust enne tegevust ja venitusi ning lõdvestust pärast. Samuti õpib valima sobivaid liikumisharjutusi haigusest või kergetest vigastustest taastudes. Liikumistegevustes tekkida võivate vigastuste korral tunneb ta lihtsaid esmaabivõtteid ja oskab vajadusel kutsuda abi, helistades 112.

#### Õpitulemused

|  |
|--|
| Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust  |
| Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;  |
| Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse  |
| Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;  |
| Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust   |
| Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust  |
| Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine<br>Informaatika - digitaalne liikumispäevik<br>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana , sobiva kehalise aktiivsuse valik<br>Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. <ul style="list-style-type: none"><li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</li><li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</li><li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li><li>• Füüsika - jõud, raskusjõud</li></ul> |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suuspäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)  |

|  |
|--|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk. Õpilane loob lihtsaid liikumistegevusi ja analüüsib oma tööd, andes tagasisidet nii enda kui kaaslaste |

tegevusele. Ta osaleb koolivälistel liikumisüritustel osaleja või vaatlejana ning kirjeldab, mida õppis ja millised oskused tal hästi välja tulid.

Õpilane teab ausa mängu põhimõtteid: meeskonnavaimu, ausat võistlust ja võrdsust. Ta mõistab, miks need on spordis olulised, ning püüab neid oma tegevustes järgida. Ta õpib tundma sportlaste ja tantsijate rolli kultuuris ning saab aru, kuidas liikumisüritused ja traditsioonid on osa kultuurist.

Õpilane järgib liikumistegevuste ohutusnõudeid ja hügieeni ning riietub vastavalt ilmastikule ja tegevusele. Ta oskab liikuda looduses, arvestades tempot ja teekonna pikkust, ning kasutab vajadusel kaarte ja kompassi lihtsates orienteerumisharjutustes. Tantsimise kaudu õpib ta eneseväljendust ning oskab kaasa lüüa ja tantsida koos kaaslastega.

#### Õpitulemused

loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

#### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlese võimalused:** ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärимused

**IKT ja praktilised tööd:** õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

| C.Liikumisoskus   |
|---|
| Õppesisu  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs. Õpilane kasutab teadlikult kõndimis- ja jooksuoskus, hüppe- ja ronimisoskust lihtsates harjutustes, liikumismängudes ja tantsudes. Ta õpib liikuma muusika ja rütmi saatel ning koostöös paarilise või rühmaga.</p> <p>Ta liigub vahenditega (ratas, tõukeratas) turvalises keskkonnas, tehes kindlaks ohutuse ja liiklusreeglite olulisuse. Õpilane õpib lihtsaid liikumisvahendi hooldusvõtteid (nt sadula kõrguse seadmine, rehvide kontroll) ning kasutab vahendit mängudes, viske-, püüdmis- ja põrgatamisharjutustes.</p> <p>Ta harjutab lihtsate kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi ja paarilisega, teades kehahoiu põhitõdesid. Õpilane jälgib turvalisuse ja ohutuse põhimõtteid, oskab kasutada kiivrit ja kaitsmeid ning annab hinnangu koostööle ja enda liikumisoskustele, märkides, mida oskab hästi ja mida tahaks arendada. Ta seostab liikumisoskusi lihtsate harrastuste ja mängudega</p> |
| Õpitulemused  |
| Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga  |
| Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega  |
| Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid  |
| Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks   |
| Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga  |
| Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks   |
| Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid   |
| Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele  |
| Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega   |
| <b>Lõimingu võimalused</b>  |
| Valdkondlikud:  |

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

#### D.Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. Õpilane teab, kuidas kehalised võimed (jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus) on seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Ta oskab arvutada lihtsate valemite abil kehamassiindeksi ning analüüsida, mida see tema tervise kohta ütleb.

Õpilane mõistab, millised harjutused arendavad erinevaid kehalisi võimeid ning kuidas neid teha nii, et see toetaks tervist ja heaolu. Ta seab lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis.

Ta fikseerib oma tegevusi ja jälgib, kuidas need aitavad kehalisi võimeid arendada, ning analüüsib tulemusi tervise seisukohalt. Õpilane saab aru liikumise ja toitumise tasakaalu olulisusest ning oskab hinnata, kuidas tema igapäevane toit ja liikumine tervist mõjutavad.

| Õpitulemused   |
|--|
| Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega   |
| Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet   |
| Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest  |
| On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest  |
| Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist  |
| Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs<br>Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)<br>Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused<br>Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.  |

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>E. Vaimne ja kehaline Tasakaal</b> |
| <b>Õppesisu</b>                       |

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane valib ja sooritab lihtsamaid lõdvestus- ja taastumisharjutusi, näiteks hingamise teadvustamine, kerge venituse, lühikesed meelerahuharjutused. Ta teeb need tunni lõpus või pärast kehalist tegevust.

Õpilane oskab seostada harjutuste mõju igapäevaelu olukordadega ja kirjeldab oma kogemust näiteks liikumispäevikus. Ta mõistab, kuidas lõdvestus- ja kehatunnetusharjutused aitavad tal tunda end rahulikult ja paremini keskenduda.

Ta õpib lihtsamaid viise, kuidas emotsioonidega toime tulla, näiteks rahuliku hingamise või lühikese tähelepanuharjutuse abil.

### Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine:

<https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

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

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tunpla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:-**

## Liikumisõpetus - 8. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus  |
|--|
| <b>Õppesisu</b>  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. Õpilane oskab süsteemsemalt kaardistada ja analüüsida oma igapäevast aktiivsust, kasutades liikumispäevikut pikema perioodi jooksul. Ta hindab oma sooritusi ja oskab tuvastada, millised tegevused on tervistavad ja millised treenivad.</p> <p>Ta kasutab aktiivsuse jälgimiseks tehnoloogilisi vahendeid ja isiklikke küsimustikke ning oskab tulemusi tõlgendada. Õpilane mõistab, miks ettevalmistavad tegevused (soojendus) ja koormusjärgsed harjutused (venitused, lõdvestus) on olulised ning oskab neid regulaarselt rakendada. Ta teab, kuidas kehalist tegevust kohandada pärast haigust või vigastust, toetades taastumist õige intensiivsusega harjutustega. Õpilane tunneb esmaabivõtteid ja oskab vigastatud kaaslast aidata, mõistes, millal ja kuidas kutsuda abi.</p> |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust  |
| Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust   |
| Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse  |

|   |
|---|
| Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust  |
| Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust  |
| Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust   |
| Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine<br>Informaatika - digitaalne liikumispäevik<br>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik<br>Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.<br>Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö<br>Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus<br>Füüsika - jõud, raskusjõud |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)   |

|   |
|---|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk. Õpilane loob liikumisega seotud lahendusi, dokumenteerib protsessi ja analüüsib seda, andes sisukat tagasisidet. Ta osaleb aktiivselt väljaspool kooli toimunud liikumisüritustel ning hindab oma kogemust, tuues välja tugevused, õpitulemused ja arendamist vajavad valdkonnad. |

Ta mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab seda oma liikumistegevustes. Samuti teab ta sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning oskab seostada oma harrastusi liikumisürituste ja traditsioonidega, arvestades infoallikaid ning ühiskondlikke muutusi.

Õpilane järgib liikumistegevuste ohutusnõudeid ja hügieeni ning oskab riietuda vastavalt tegevusele ja keskkonnale. Ta analüüsib liikumiskogemust looduses, arvestades tempot, matka pikkust ja ettevalmistust. Ta oskab liikuda linnas ja looduses, kasutades kaarti, kompassi või tehnoloogilisi vahendeid ning kavandab igapäevase liikumisteedkonna ohutult. Tantsudes ja tantsumängudes arendab ta eneseväljendust, loovust ja koostööoskusi.

#### Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina

Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

#### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust

(<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

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

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared  
Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö  
Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes  
Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärimused

**IKT ja praktilised tööd:** õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

### C.Liikumisoskus

#### Õppesisu

**Põhimõisted:** igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs. Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi mitmesugustes keskkondades: treeningutel, liikumismängudes, spordialadel ja tantsudes rütmi ja muusika saatel, koostöös paarilise või rühmaga. Ta planeerib tempot, jookseb erinevatel maastikel ning kasutab hüppe- ja ronimisoskust treeningul ja liikumisharrastuses.

Ta liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas, järgides turvavarustust ja liiklusohutuse põhimõtteid. Õpilane rakendab liikumisvahendi hooldusvõtteid ning oskab vahendit kasutada liikumiskombinatsioonides, lihtsustatud sportmängudes ja viske-, püüdmis- ning põrgatamisharjutustes.

Ta koostab keerukamaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga ning rakendab kehakontrolli tantsus ja treeningharjutustes. Õpilane arvestab turvalisust ja ohutust nii liikumises kui vahendi käsitsemisel, sealhulgas veeohutust. Ta analüüsib enda koostööd ja liikumisoskust, hindab turvavarustuse kasutamist ning seostab omandatud oskusi spordi- ja harrastustegevustega.

### Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga

Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust

(<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

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

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö

Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

#### D. Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. Õpilane teab, kuidas kehalised võimed toetavad tervist ja aitavad ennetada haigusi. Ta mõistab kehamassiindeksi tähtsust ning oskab mõõta ja analüüsida oma kehalist seisundit, tuues välja tugevused ja arenguvajadused.

Õpilane mõistab kehaliste võimete arendavate harjutuste mõju ja oskab valida sobivaid tegevusi tervist hoidvalt. Ta seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, tuginedes mõõtmistulemustele, ning jälgib oma arengut.

Ta fikseerib korrapäraselt oma tegevusi erinevates keskkondades ja arvestab nende mõju tervisele. Õpilane analüüsib oma kehalisi võimeid ja saavutusi tervise seisukohalt ning hindab oma liikumise ja toitumise tasakaalu, arvestades energiakulu ja saadavat toitu.

##### Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

##### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs  
Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeas tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)  
Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused  
Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.  
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

**IKT ja praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

## E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

### Õppesisu

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane valib ja sooritab mitmekesisemaid lõdvestus- ja taastumisharjutusi, sh jooga, shindo või qigongi harjutused. Ta teadvustab hingamist ja keha aistinguid ning rakendab harjutusi regulaarselt pärast liikumist või päeva jooksul.

Ta oskab seostada valitud tegevuste mõju enda heaoluga ja kirjeldada, kuidas need aitavad stressi maandada või keskendumist parandada. Õpilane analüüsib, millised lõdvestus- ja kehatunnetusharjutused on talle sobivad eri olukordades.

Samuti proovib ta iseseisvalt juhtida emotsioone, kasutades lihtsaid eneseregulatsiooni võtteid nagu tähelepanu ümber suunamine, positiivne enesesisend või lühike hingamisharjutus.

### Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

|  |
|--|
| Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;  |
| Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda healule   |
| Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine:<br><a href="https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860</a> , tervis kui healuseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.<br>Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine<br>Eesti keel - loovtööd |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:-</b>   |

## Liikumisõpetus - 9. klass 70 tundi

### Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

| A. Kehaline aktiivsus  |  |
|--|--|
| Õppesisu   |  |
| <p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. Õpilane analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust põhjalikult, hinnates nii kvantitatiivselt (aeg, sammud, aktiivsusminutid) kui ka kvalitatiivselt (intensiivsus, väsimus, enesetunne). Liikumispäevik aitab seada lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärgi.</p> <p>Ta oskab valida individuaalselt sobiva koormuse, mõistes liikumise mõju tervisele ja füüsilisele vormile. Tehnoloogiliste ja isiklike vahendite abil jälgib ta oma arengut ja analüüsib, kuidas erinevad tegevused mõjutavad organismi. Õpilane rakendab ettevalmistavaid ja koormusjärgseid harjutusi järjepidevalt, teab, kuidas kohandada treeningut pärast haigust, vigastust või väsimust ning mõistab taastumise ja une tähtsust. Ta oskab hinnata liiklusohtlikke olukordi, kasutada turvavarustust ja rakendada esmaabioskusi õigesti, sealhulgas helistada 112 ja edastada vajalik info.</p> |  |
| Õpitulemused   |  |
| Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust  |  |
| Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust   |  |
| Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse  |  |
| Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust  |  |

|   |
|---|
| Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust  |
| Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust   |
| Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:<br>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine<br>Informaatika - digitaalne liikumispäevik<br>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik<br>Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.<br>Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine<br>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö<br>Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus<br>Füüsika - jõud, raskusjõud |
| <b>Lõiming AHK plaaniga:</b> Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)   |

|   |
|---|
| <b>B. Liikumine ja kultuur</b>  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk. Õpilane kavandab ja loob keerukamaid liikumistegevusi, dokumenteerib protsessi põhjalikult ning analüüsib ja hindab oma ning kaaslaste tegevust. Ta osaleb väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritustel ning teeb põhjaliku eneseanalüüsi: oskused, tugevused, arenguvõimalused, uued kogemused ja nende mõju. |

Ta mõistab ausa mängu põhimõtete tähtsust ja rakendab neid järjepidevalt. Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli ühiskonnas ja kultuuris, oskab kriitiliselt hinnata infokanalite kaudu saadud teavet ning mõista spordi ja tantsu seost kultuuriga ja ühiskonna muutustega.

Liikumisohtus ja hügieen on teadlikud: õpilane riietub ja varustab end tegevusele sobivalt ning oskab hinnata liikumistegevuste ohte. Ta planeerib ja analüüsib liikumiskogemust looduses, arvestades tempot, maastikku ja ettevalmistust, ning oskab liikuda linnas ja looduses, määrates asukohta ja suunda kaardi, kompassi või tehnoloogia abil. Tantsides mõistab ta tantsu kui kultuurilist eneseväljendusvormi, analüüsib erinevate tantsude tausta ja oskab juhtida kaasõpilasi lihtsates liikumistegevustes.

### Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina

Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

#### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

**Lõimingu AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärised

**IKT ja praktilised tööd:** õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

### C.Liikumisoskus

## Õppesisu

**Põhimõisted:** igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs. Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi teadlikult ja süsteemselt erinevates keskkondades, treeningutel, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel. Ta planeerib tempo ja liikumiskombinatsioone, kasutab hüppe-, ronimis- ja tantsuoskusi ning töötab koostöös paarilise ja rühmaga keerukamate liikumisharjutuste loomiseks.

Ta liigub turvaliselt vahenditega muutuvus linnalises ja looduskeskkonnas ning oskab seostada seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Õpilane rakendab igapäevase liikumise ja harrastuse jaoks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid ning käsitleb vahendit teadlikult liikumiskombinatsioonides, sportmängudes ja arendavates harjutustes.

Ta loob ja kasutab keerukaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, arvestades kehahoiu ja tasakaalu põhimõtteid. Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutuse põhimõtteid, kasutab turvavarustust ning hindab kriitiliselt enda ja kaaslaste liikumisoskusi ja ohutuskäitumist. Ta seostab oma liikumisoskusi spordi- ja harrastustegevuste, igapäevase liikumise ning võistlusspordiga, analüüsides, kuidas omandatud oskused toetavad tervist ja füüsilist vormi.

## Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil muutuvus keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga

Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

## Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

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

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

**IKT ja praktilised tööd:** hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

#### D. Tervis ja kehalised võimed

##### Õppesisu

**Põhimõisted:** kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. Õpilane mõistab, kuidas kehalised võimed on tervise ja haiguste ennetamisega seotud, ning oskab seostada mõõdetud tulemusi oma igapäevase elu ja tervislike harjumustega. Ta arvutab kehamassiindeksi ning analüüsib seda kriitiliselt, tuues välja arenguvõimalused.

Õpilane teab erinevate harjutuste mõju kehalistele võimetele ning suudab planeerida tervist toetava treeningprogrammi, seades lühi- ja pikaajalisi eesmärke. Ta fikseerib korrapäraselt oma tegevused ja analüüsib tulemusi, hinnates, kas seatud eesmärgid on saavutatud.

Ta hindab oma liikumise ja toitumise tasakaalu põhjalikult, arvestades energiakulu, toitainete saamist ning üldist tervist. Õpilane oskab oma teadmisi rakendada igapäevaelus ja harrastustegevustes, seostades kehalisi võimeid tervise hoidmise ja füüsilise vormi parandamisega.

### Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

**IKT ja praktilised tööd:** kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

## E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

### Õppesisu

**Põhimõisted:** emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Õpilane valib ja sooritab teadlikult erinevaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid harjutusi, sealhulgas jooga, qigong, shindo ja teised lõdvestusmeetodid. Ta teadvustab oma hingamist ja kehatunnet ning rakendab harjutusi regulaarse eneseanalüüsi osana.

Ta oskab põhjendada, kuidas valitud harjutused toetavad tema vaimset heaolu, stressitaluvust ja keskendumist. Õpilane analüüsib oma kogemusi ja valib sobivaid meetodeid erinevates olukordades – nii koolis, kodus kui sporditegevuste järgselt.

Lisaks arendab ta oskust toime tulla erinevate emotsioonidega, kasutades eneseregulatsiooni strateegiaid, nagu teadlik hingamine, tähelepanu suunamine, refleksioon ja olukorra hindamine, et vähendada stressi ja säilitada tasakaalu.

### Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

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

**Lõiming AHK plaaniga:** Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

**IKT ja praktilised tööd:-**

---

## TANTS

---

### 1.1. Tantsu ainealane pädevus Ruila Põhikoolis

Tants toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi tantsusündmuste vastu, innustab üritusi jälgima ning neis osalema. Õppeaine toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset, kultuurilist ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Tantsu ainekava põhiteemadeks on teadmine tantsust ja erinevatest liikumisviisidest (ajalugu, teooria), eesti tantsu tehnilised elemendid, põhisammustik ja esteetika; loovliikumine (kehaline improvisatsioon, liikumiste kompositsioon ja füüsilise teatri alused).

Tantsu olulisus enesemääratluspädevuse ja suhtluspädevuse arendamisel on Ruila Põhikoolis oluline aspekt.

Tantsu ainekavas käsitletavat teemat rakenduvad eriliselt liikumisenädala ja kooli pärimusliku aastalõpu sündmuse raames, tantsupidude protsessides, teatriõhtul, jõuluballil.

Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

### 1.2. Valikaine nädalatundide jaotumine

|           |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|-----------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Valikaine | Nädalatunde klassiti |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|           | 1.                   | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | Kokku |

|       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |    |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|----|
| Tants | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 12 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|----|

### 1.3. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine raames õpitakse I ja II kooliastmes eesti rahvatantsu sammustiku ja elemente ning nende omavahelisi kombinatsioone. Luuakse iseseisvalt kompositsioone, improviseeritakse. Tantsu mõtestatakse kui kultuurikandjat ning õpilast kui selle kultuuri loomise olulist osalist. Õpitakse tantsu tähistamist, seost teiste meediumitega ning eneseväljendusega. II kooliastme lõpus vaadeldakse tantsu kui kunstiliiki ning uuritakse selle erinevaid vorme, III kooliastmes keskendutakse tantsufilmi loomisele ning tantsu kui ajaperioodide kultuuri väljendaja analüüsimisele. Õppeaine olulised meetodid on koosloomine, analüüs, arutelu, järeldamine. Materjali õpitakse analüüsima erinevate meediumite abil. Oluliseks märksõnaks on loovus, sotsiaalsus ning eneseväljendus.

#### Tants 1

##### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

##### B Tantsutehnilised oskused

##### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

| A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest   |
|--|
| <b>Õppesisu</b>  |
| Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: käitumine tantsulistest ja eneseväljenduslikes tegevustes, tunnidistsipliin, teadmised liikumiskvaliteeditest, väljendusliku liikumise põhialustest, koostöö alused; teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest; eesti tantsu, olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu jooniste mõiste; esmased tantsu märkimise tähiseid;<br>Tutvumine eesti pärimustantsuga läbi praktika ja videomaterjali, sooritatakse ülesandeid grupis ja paarilisega. Õpitakse tantsu tähiseid. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Õpilane oskab käituda vastavalt tunni reeglitele   |
| Õpilane arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis  |
| Õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid   |
| Õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös  |

|  |
|--|
| Õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust                                |
| Õpilane mõistab liikumistasandite olemust  |
| Õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid  |
| Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid   |
| Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada  |
| Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektoor, liikumisõpetus- kiirus, jõud |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                                   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loominguilised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                                 |

|   |
|---|
| <b>B. Tantsutehnilised oskused</b>  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| Põhisammude korrektne sooritamine: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm<br>Jooniste mõistmine: ringjoon, kodarjoon, seliti, küliti, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring<br>Pärimustantsud: Terve vald, siisik, väravamäng, 1-7<br>Autoritants: oige ja vasemba+ õpetaja valikul tantsud |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Oskab sooritada põhisamme nagu:   |

|  |
|--|
| Kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm  |
| Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida  |
| Mõistab päri- ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada   |
| Mõistab kodarjoonel ja ringjoonel seismist paarilisega kõrvuti, rinnati ja seliti.   |
| Õpilane oskab võtta tantsuvõtteid ja nendes tantsida   |
| Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Terve vald"  |
| Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Siisik"  |
| Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "1-7"   |
| Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Väravamäng"  |
| Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Oige ja vasemba"   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektoor, liikumisõpetus- kiirus, jõud |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                                   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                                  |

|  |
|--|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>  |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Improvisatsioonilised ülesanded: matkimine, peegeldamine, vastandumine, reageerimine keskkonnale, liikumiste loomine erinevate stiimulite põhjal<br>Kompositsioonilised ülesanded: loomingulise terviku loomine grupis ja paarilisega, terviku loomine lähtudes liikumiskvaliteetidest, keskkonnast, õpitud elementidest, kompositsiooni põhialused (algus, lõpp, arendus, motiiv, kordus, jada) |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab sooritada improvisatsioonilisi ülesandeid paarilisega ja grupis teineteise jälgimise, matkimise ja vastandamise põhimõttel   |

|  |
|--|
| Oskab luua alguse ja lõpuga lühikest etenduslikku tervikut   |
| Oskab teha valikuid õpitud elementide seast ning luua nende põhjal etendusliku terviku   |
| Oskab arendada ideed esmasel tasandil  |
| Oskab esmasel tasandil analüüsida enda ja teiste loodud loomingulist tervikut  |
| Oskab esmasel tasemel anda konstruktiivset tagasisidet enda ja teiste loodud tervikule   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Vald Kondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektor, liikumisõpetus- kiirus, jõud |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                                   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                                  |

## Tants 2

### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

### B Tantsutehnilised oskused

### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

|   |
|---|
| <b>A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest</b>   |
| <b>Õppesisu</b>   |
| Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik   |
| Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)  |
| eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu, jooniste mõiste, esmased tantsu märkimise tähiseid, joonis; rahvarõivas, pärimus |
| Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs   |
| <b>Õpitulemused</b>   |

|  |
|--|
| Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis  |
| Kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel   |
| Õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid   |
| Õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös  |
| Õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust                    |
| Õpilane mõistab liikumistasandite olemust  |
| Õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid  |
| Õpilane oskab selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust   |
| Tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid (algus+arendus+lõpp; kordus sünkroon; soolo, duett)                                     |
| Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust  |
| Õpilane oskab nimetada põhisamme   |
| Õpilane oskab selgitada tantsuvõtteid (süldvõte, valsivõte, pihkvõte)  |
| Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada  |
| Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid   |
| Teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada   |
| Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (soolised tingmärgid, seliti, rinnati, kõrvuti) |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:   |

**Lõimingu võimalused**

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

**Lõiming AHK plaaniga: jõluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused**

**Kodukoha käsitluse võimalused:**Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohaliku pärimuse tutvustamine, selle kasutamine loomingulistes töödes, tunni materjali valimises

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

**B. Tantsutehnilised oskused****Õppesisu**

Põhisammude korrektne sooritamine: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm pöörlemisega, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, valsisamm, ettevalmistus labajala sammuks, ettevalmistus polka sammuks, erinevate sammude kombinatsioonid

Jooniste mõistmine: ringjoon, kodarjoon, seliti, küliti, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring, kolonn, rida, joonistest joonistesse liikumine

Pärimustantsud: Aleksandra valss, Raabik,

Autoritants õpetaja valikul.

**Õpitulemused**

Oskab sooritada põhisamme nagu:

Jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm pöörlemisega, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, valsisamm, ettevalmistus labajala sammuks, ettevalmistus polka sammuks, erinevate sammude kombinatsioonid

Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida

Mõistab päri- ja vastupäeva liikumise tähendust, oskab seda selgitada

Oskab tantsida paaristantsu põhimõttel

**Lõimingu võimalused**

Valdkondlikud:

|   |
|---|
| Teised ainevaldkonnad:  |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel          |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon |

|  |
|--|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>  |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Improvisatsioonilised ülesanded: -verbaalne stiimul, visuaalne stiimul, heliline stiimul, keskkond kui stiimul, töö paarilisega, töö grupis<br>Kompositsioonilised ülesanded: loomingulise terviku loomine grupis ja paarilisega ja üksi, terviku loomine lähtudes teemast, keskkonnast, õpitud elementidest, kompositsiooni põhialused (algus, lõpp, arendus, motiiv, kordus, jada). Idee arendamine, solo. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida   |
| Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida   |
| Oskab improviseerida erinevate helide saatel   |
| Oskab improviseerida eri keskkondades  |
| On loonud solo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum,aeg, trajektoor, kvaliteet)  |
| Improviseerib paarilisega ja grupis  |
| Oskab arendada ideed kasutades selleks liikumise töötlemise vorme  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: muusika- tunnis õpitud helide kasutamine, kunst- terviku loomine, paberilt-liikumisse   |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel   |

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

### Tants 3

#### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

#### B Tantsutehnilised oskused

#### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

##### A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

##### Õppesisu

Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: Tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik, etteastete vaatlemise, analüüsimise ja tagasiside kultuur. Käitumisreeglid ja tavad valdkonnaülestel üritustel

Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)

Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil

eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu-ja tantsupidu, jooniste mõiste, esmased tantsu märkimise tähiseid, selts, rühmaliik;joonis; rahvarõivas, tantsustiilid.

Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs

##### Õpitulemused

Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis;

Kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel

Mõistab lavalise kombestiku olemust ja rakendab seda

Õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid

Õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös

Õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust

|  |
|--|
| Õpilane mõistab ring- ja sõortantsu põhimõtteid  |
| Õpilane oskab selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust, tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid   |
| Õpilane oskab väljendada kehaliselt erinevaid emotsioone ja märkab nende väljendust teiste soorituses  |
| Õpilane mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus  |
| Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid   |
| Õpilane tunneb eesti tantsu olulisemaid autoreid ja oskab neid nimetada  |
| Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada  |
| Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid   |
| Oskab oma sõnadega selgitada seltsi olemust  |
| Tunneb eesti tantsu olulisemaid rühmaliike ja oskab neid nimetada  |
| Teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada   |
| Oskab kohalikku rahvarõivast kanda, teab kandmise põhitõdesid  |
| Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (mees, naine, sõõr, ring, seliti, kõrvuti, rinnati, küliti)         |
| Õpilane mõistab laulumängude olemust ja osaleb nendes  |
| Õpilane eristab erinevateks tantsudeks kasutatavat muusikat (vals 3/4; polka 2/4)  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas. |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusünnmus, teatriõhtu, aktused</b>   |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel   |

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

## **B. Tantsutehnilised oskused**

### **Õppesisu**

Põhisammude korrektne sooritamine: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, jooksupolka, valss, galopjas polka, labajala valsi esmane samm,

Jooniste mõistmine: kodarjoon, seliti, küliti, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring; jooniste iseseisev loomine, joonistest joonistesse liikumine

Pärimustantsud õpetaja valikul

Autoritants õpetaja valikul.

### **Õpitulemused**

Oskab sooritada põhisamme nagu: Oskab sooritada põhisamme: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, jooksupolka, valss, galopjas polka, labajala esmane samm

Mõistab rühmas tantsimist ning oskab seda rakendada

Oskab tantsida paarilisega rühmas

Oskab tantsides rakendada erinevaid õpituid jooniseid

Tantsib õpetaja valitud pärimustantse

### **Lõimingu võimalused**

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.

**Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusünnmus, teatriõhtu, aktused**

**Kodukoha käsitluse võimalused:**Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

|  |
|--|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>                    |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Improvisatsioonilised ülesanded: Impulss, juhtimine, vabalt improviseerimine,<br>Kompositsioonilised ülesanded:      |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida   |
| Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida   |
| Oskab improviseerida erinevate helide saatel   |
| Oskab improviseerida eri keskkondades  |
| On loonud soolo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum,aeg, trajektoor, kvaliteet)                   |
| Improviseerib paarilisega ja grupis  |
| Oskab arendada ideed kasutades selleks liikumise töötlemise vorme  |
| <b>Lõimingu võimalused</b>   |
| Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas. |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>             |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel                     |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon            |

## Tants 4

### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

### B Tantsutehnilised oskused

### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

| A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest  |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| <p>Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: käitumine tantsutunnis ja vastavatel sündmustel, järjepideva harjutamise ja treenimise olulisus ja selle mõistmine, Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel). Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil; zest; etüüd</p> <p>Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest, stiil kui mõiste</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-tantsu märkimine</li></ul> <p>Teadmised subkultuuridest: tänavatants</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-rahvatants</li><li>-kaasaegne tants</li><li>-võistlustants</li></ul> |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| <p>Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, mõistab esinemissitiatsiooni esteetikat ning rakendab seda.</p>  |
| <p>Oskab planeerida eakohaste jadade õppimist nii kirjelduste, jooniste kui videote abil</p>  |
| <p>Mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus</p>  |

|  |
|--|
| Õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele teemadele  |
| Tunneb joonistel kasutatavaid märgistusi, suudab visuaalsel vaatlusel liikumisi ära tunda  |
| On tutvunud erinevate tantsustiilidega ja oskab neid kirjeldada(rahvatants, tänavatants, klassikaline tants, kaasaegne tants, jazztants).  |
| On tutvunud erinevate rahvaste tantsudega ja oskab neid näite põhjal iseloomustada, kasutades mõisteid nagu: liigutuskvaliteet, tempo, joonis, meeleolu  |
| Oskab sõnastada oma arvamust ja eelistusi tantsulise väljenduse osas   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>   |
| <b>Kodukoha käsitlemise võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon  |

|  |
|--|
| <b>B. Tantsutehnilised oskused</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Põhisammude korrektne sooritamine: varasemalt õpitud põhisammude kombineerimine, sammude kombineerimine loova tantsuga,<br>Jooniste mõistmine: varasemalt õpitud jooniste ja tähiste kombineerimine, nende mõistmine ja iseseisev loomine, analüüs<br>Pärimustantsud õpetaja valikul<br>Autoritants õpetaja valikul. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab sooritada põhisamme ja nende kombinatsioone  |

|   |
|---|
| Mõistab rühmas tantsimist ning oskab seda rakendada   |
| Oskab tantsida paarilisega rühmas   |
| Oskab tantsides rakendada erinevaid õpituid jooniseid   |
| Tantsib õpetaja valitud pärimustantse   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon   |

|  |
|--|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>  |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Improvisatsioonilised ülesanded: improvisatsioon õpitud elementide, teiste ainevaldkondade teemade, muusika, visuaalse stiimuli, teksti ja abstraktsete juhiste põhjal, liikumisuurimus<br>Kompositsioonilised ülesanded: Happeningi, flash mobi loomine, jadade loomine |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida   |
| Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida   |
| Oskab improviseerida erinevate helide saatel   |
| Oskab improviseerida eri keskkondades  |
| Improviseerib abstraktsete juhiste toel  |

|   |
|---|
| Improviseerib paarilisega ja grupis   |
| On osalenud happeningi loomisel   |
| On osalenud flash mobi loomisel   |
| Julgeb pakkuda ideid, neid arendada   |
| Põhjendab oma valikuid ja analüüsib neid  |
| Analüüsib ja tagasisidestab lugupidavalt teiste loomingut   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon   |

## Tants 5

### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

### B Tantsutehnilised oskused

### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

| A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest  |
|---|
| <b>Õppesisu</b>   |
| Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik, etteastete vaatlemise, analüüsimise ja tagasiside kultuur. Käitumisreeglid ja tavad valdkonnaülel üritustel, ennastjuhtiv õppimine tantsutunnis<br>Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; terviktantsu loomise protsessi mõistmine ja selle erinevate osade koostöine juhtimine<br>Stiililised erinevused subkultuurides, esmased tunnused ja nende võrdlemine, iseseisev stiili/praktika uurimus<br>Eesti pärimustantsu kujunemise põhimõtte mõistmine, pärimuslike elementidega tantsu loomine<br>Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis;  |
| Kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel  |
| Mõistab lavalise kombestiku olemust ja rakendab seda  |
| Oskab planeerida eakohaste jadade õppimist nii kirjelduste, jooniste kui videote abil   |
| Õpilane on osalenud koostöiselt terviktantsu loomisel   |

|  |
|--|
| Õpilane on koostanud iseseisva uurimuse vabalt valitud subkultuuri kohta   |
| Õpilane on loonud pärimuslike tantsude ülesehitusele tugineva struktuuriga lühikese tantsulise tegevuse                                |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: läbiv loovtöö, uurimuse koostamine                              |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                               |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                              |

|  |
|--|
| <b>B. Tantsutehnilised oskused</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Põhisammude korrektne sooritamine: põhisammud erinevates kombinatsioonides ja variatsioonides, erinevates tempodes ning liikumiskvaliteetides.<br>Võtted: võtetest võtetesse liikumised, vahetused, liikumisjadade suundade vahetused ning nende kombinatsioonid<br>Pärimustantsud õpetaja valikul<br>Autoritants õpetaja valikul. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone   |
| Suudab liikuda erinevatest tantsuvõtetest võtetesse ning mõistab seda teha rühmas tantsides  |
| Sooritab põhisamme erinevates tempodes   |
| Sooritab põhisamme erinevate liikumiskvaliteetidega (aeglane, kiire, sujuv, pehme, voolav, terav jne)  |
| Tantsib õpetaja valitud pärimustantse ja autoritantse  |

|   |
|---|
| Suudab vahetada jadades ja jadade suundasid   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>  |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused  |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon   |

|   |
|---|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>   |
| <b>Õppesisu</b>   |
| Improvisatsioonilised ülesanded: liikumisuurimuse põhjal improviseerimine, aktuaalsete teemade põhjal improviseerimine, liikumise ja emotsiooni, põhimõtte sidumine, analüüs<br>Kompositsioonilised ülesanded: Õpitud tantsupeo materjali osadeks võtmine, analüüs ja süntees |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Oskab iseseisva liikumisuurimusega kogutud materjali põhjal improviseerida  |
| Oskab valida aktuaalseid teemasid kajastavaid liikumisi ja neid seada   |
| Oskab seostada liigutust emotsiooniga, valikuid põhjendada  |
| Oskab analüüsida loomingulistes töodes tehtud valikuid  |
| Oskab luua terviku osadest uusi sünteesi, jadasid   |
| Oskab sünteesi analüüsida ja põhjendada   |
| Oskab märgata erinevaid terviku osasid teiste loomingus ning mõista ja sõnastada nende arendusi   |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:  |

Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus

**Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused**

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

## Tants 6

### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

### B Tantsutehnilised oskused

### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

#### A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

##### Õppesisu

Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: tants kui tervise edendaja ja hoidja, enesemääramise vahend

Tants kui kunstiliik, kaasaegne tants ja tantsuetendused

Eesti rahvatantsu oluline repertuaar

##### Õpitulemused

Mõistab tantsulise liikumise tervisliku olemust: füüsiline, vaimne, sotsiaalne, emotsionaalne

Oskab valida endale meelepäraseid tantsulisi tegevusi tervise hoidmiseks

Oskab sõnastada ja põhjendada isiklike eelistusi tantsulise tegevuse juures

Mõistab tantsu kui kunstiliigi olemust

Oskab sõnastada tantsuetenduse olemust

|  |
|--|
| On vaadanud visuaalset materjali tantsuetendusest  |
| On analüüsinud tantsuetenduse olemust: algus, arendus, kulminatsioon, motiivid, tähendused, lõpp, meediumid                            |
| Teab eesti rahvatantsu olulisi tantse ja oskab nende olulisust sõnastada: oige ja vasemba, tuljak jms õpetaja valikul                  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: inimeseõpetus- tervise osad, kunst- kunstivormid                |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                               |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                              |

|  |
|--|
| <b>B. Tantsutehnilised oskused</b>   |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Põhisammude korrektne sooritamine: Põhisammude sooritamine treeningu eesmärgil<br>Kaasaegse tantsu põhielementide sidumine eesti rahvatantsuga<br>Pärimustantsud õpetaja valikul<br>Autoritants õpetaja valikul. |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone   |
| Suudab siduda põhisamme ja elemente loova- ja kaasaegse tantsu põhielementidega  |
| Tantsib valitud pärimustantse ja autoritantse  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus       |

|  |
|--|
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                               |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon                              |

|  |
|--|
| <b>C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused</b>  |
| <b>Õppesisu</b>  |
| Improvisatsioonilised ülesanded: grupiimprovisatsioon<br>Kompositsioonilised ülesanded: vabalt valitud vormis etendusliku seade loomine  |
| <b>Õpitulemused</b>  |
| Osaleb grupiimprovisatsioonis  |
| On võimeline valima endale sobiliku vormi etendusliku seade loomiseks: grupis;individuaalselt või paarilisega;<br>Tants; happening; vms  |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad:matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus |
| <b>Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>   |
| <b>Kodukoha käsitluse võimalused:</b> Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused   |
| <b>IKT ja praktilised tööd:</b> iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon  |

## Tants 7

### A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

### B Tantsutehnilised oskused

### C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

|   |
|---|
| A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest  |
| <b>Õppesisu</b>   |
| Tants kui kunstiliik: tantsufilm<br>Tants kui ajaperioodi väljendus   |
| <b>Õpitulemused</b>   |
| Oskab luua lühikest tantsufilmi   |
| Mõistab tantsu kui filmikunsti elemendi olemust   |
| Mõistab liikumine kui loo jutustaja/kujundaja olemust ja oskab seda luua  |
| Mõistab tantsu kui kultuurilise nähtuse olemust ning mõistab selle seost vastava ajaperioodi kunstiga                         |
| <b>Lõimingu võimalused</b><br>Valdkondlikud:<br>Teised ainevaldkonnad: arvutiõpetus-tantsufilmi tegemine, tööõpetus-animafilm |
| <b>Lõimingu AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused</b>                     |

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

## B. Tantsutehnilised oskused

### Õppesisu

Põhisammude korrektne sooritamise: Põhisammude sooritamise treeningu eesmärgil

Pärimustantsud õpetaja valikul

Autoritants õpetaja valikul.

### Õpitulemused

Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone

Suudab siduda põhisamme ja elemente loova- ja kaasaegse tantsu põhielementidega

Tantsib valitud pärimustantse ja autoritantse

### Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus

**Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused**

**Kodukoha käsitlemise võimalused:** Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

## C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

### Õppesisu

Improvisatsioonilised ülesanded: improvisatsiooni juhendamine

Kompositsioonilised ülesanded: tantsuseade loomine filmi meediumist lähtuvalt

### Õpitulemused

Juhendab improvisatsiooni (individuaalne, grupis)

Mõistab tantsufilmi kompositsiooni erisusi ning oskab neid esmasel tasemel luua

**Lõimingu võimalused**

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus

**Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused**

**Kodukoha käsitluse võimalused:** Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused

**IKT ja praktilised tööd:** iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon