

17. Ainevaldkond Kehaline kasvatus

Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus (edaspidi liikumisõpetus) õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Liikumisõpetuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1. - 4. klassini jaotub liikumisõpetuse tundide arv nädalas järgnevalt:

	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass
Liikumisõpetus	2	3	3	3

Liikumisõpetus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Seeläbi toetatakse õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlblist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Liikumisõpetuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Liikumisõpetuse põhialadeks on: võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine) ning orienteerumine. Alates 2. klassist läbivad õpilased ka ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Liikumisõpetust korraldades arvestab kool õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on liikumisõpetuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul.

20–25% liikumisõpetuses ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud liikumisõpetuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Kehaline kasvatus toetab:

- Õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema.
- Toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.
- Õpilase kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi teadmisi ja oskusi hankides parandama.
- Kaaslasi austava, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumise ja sportimise kujundamist.
- Õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.
- Õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks.
- Õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.
- Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, suusatamine, orienteerumine. kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Väärtuspädevus. Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-pädevuse kujunemist. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi vahendeid, analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus-põhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi,

kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuuskust ja riskijulgust.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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 muutuvast 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 ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema.

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 jm).

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 interneti.

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 kõlbelisteks isiksusteks.

Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete, läbivate teemade ning kooli kuu teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegeleda;
- 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 mitmekesisest õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;

- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse õpigrupi õpilaste võimekusele.

Hindamise alused

1.- 3. klassis hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

4. klassis hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamise kõrval ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Juhul kui õpilaste tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Hindamise kriteeriumid ja hindamise korraldus on täpsustatud kooli õppekavas.

Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab liikumisõpetuse tunnid spordirajatistes, kus on olemas vajalik sisseseade ainekavakohasteks õpetegevusteks.

Kool võimaldab kasutada uisuväljakut, terviserada ja ujulat ning kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks garderoobe ning pesemisruume.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);

6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Liikumisõpetuse ainekava 1. klassile

Teema	Õpitulemused	Õppetegevused ja sisu
<p><i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; • oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid; • kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi; • täidab mängureegleid ja hügieeninõudeid; • annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • loetleb spordialasid. 	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Käitumisreeglid tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevates harjutustes ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Sporditeemaliste videote ja filmide vaatamine.</p> <p>Piltide ja fotode kasutamine.</p> <p>Matkal salvestatud GPS trajektooriga pildi joonistamine.</p> <p>Kestvusmatk kodukandis.</p>
<p><i>Võimlemine</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab riietuda vastavalt olukorrale; • tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; • täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • oskab sooritada erinevaid kõnni, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale. 	<p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päck-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p>

		<p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>
<i>Jooks, hüpped, visked</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • alustab jooksu stardikäsklustega; • jookseb võimetekohase tempoga; • sooritab erinevaid teatevõistlusi; • sooritab palliviske paigalt; • sooritab hoota kaugushüppe. 	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Palliviske paigalt.</p> <p>Spordipäevad kevadel ja sügisel.</p>
<i>Liikumismängud</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib erinevaid liikumismänge; • arvestab kaasmängijatega. 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Fotode ja piltide kasutamine mängudes, orienteerumisel.</p>
<i>Talialad Suusatamine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust; oskab suuskadel kukkuda ja püsti tõusta. 	<p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Lehvikpööre e astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>Talvine spordipäev (vastlapäeva tähistamine).</p>
<i>Tantsuline liikumine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimis- ja harjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>Tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.</p>

Liikumisõpetuse ainekava 2. klassile

Teema	Õpitulemused	Õppetegevused ja sisu
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängu- ja hügieenireegleid; oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske); tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; 	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatusetundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Sporditeemaliste videote ja filmide vaatamine.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 	<p>Piltide ja fotode kasutamine. Matkal salvestatud GPS trajektooriga pildi joonistamine. Kestvusmatk kodukandis.</p>
<p><i>Võimlemine</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • riietub vastavalt olukorrale; tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; • täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale; • sooritab tireli ette. 	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkõnd, kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinaatsiooniharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksuasendeid, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><i>Jooks, hüpped, visked</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; 	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Spordipäevad kevadel ja sügisel.</p>
<i>Liikumismängud</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib liikumismänge erinevate vahenditega. 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Fotode ja piltide kasutamine mängudes, orienteerumisel.</p>
<i>Talialad</i> <i>Suusatamine</i> <i>Uisutamine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab ja teab õiget kepihoiet; • oskab suusakeppidega tõugata ja suuskadel libiseda; • oskab trepptõusu; • oskab uiskudel sõitu alustada ja lõpetada; uisutab järjest 2 min. 	<p>Suusatamine. Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>Uisutamine. Uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Talvine spordipäev (vastlapäeva tähistamine).</p>
<i>Tantsuline liikumine, rütmika</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat; • teeb tutvust teiste rahvaste tantsudega ja tantsude saatemuusikaga; • teeb tutvust erinevate tantsustiilidega; 	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • arendab tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi ning esinemisjulgest. 	<p>Eesti pärimus- ja autoritantsu alase kui ka teiste rahvaste ning tantsustiilide oskussõnavara laiendamine; keerukamate tantsuvõtete õppimine- liikumised, põhisammud ja erinevates tantsujoonistes paiknemised.</p> <p>Tantsupeo videote vaatamine.</p> <p>Esinemine Eesti vabariigi sünnipäeva vm pidustustel.</p>
<i>Ujumine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • täidab ujula kodukorda ja • ohutusreegleid basseinis; • täidab hügieeninõudeid; • oskab vette välja hingata; • suudab vee peal hõljuda; • oskab tõukest libiseda • suudab edasi liikuda rinnuli ja selili asendis; • oskab kaaslasele abi kutsuda. 	<p>Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö.</p> <p>Ujumisteemaliste videote ja fotode vaatamine.</p>

Liikumisõpetuse ainekava 3. klassile

Teema	Õpitulemused	Õppetegevused ja sisu
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; • oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; • annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. 	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Sporditeemaliste videote ja filmide vaatamine.</p> <p>Piltide ja fotode kasutamine.</p> <p>Matkal salvestatud GPS trajektooriga pildi joonistamine.</p> <p>Kestvusmatk kodukandis.</p>

<p><i>Võimlemine</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • riietub vastavalt olukorrale; • tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; • oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	<p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><i>Jooks, hüpped, visked</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja 	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates</p>

	<p>kahesammulise hooga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata. 	<p>teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Spordipäevad kevadel ja sügisel.</p>
<i>Liikumismängud</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Fotode ja piltide kasutamine mängudes, orienteerumisel.</p>
<i>Talialad</i> <i>Suusatamine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi; • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 4 minutit. 	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Treppitõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend.</p> <p>Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Talvine spordipäev (vastlapäeva tähistamine).</p>
<i>Uisutamine</i>		<p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid</p>
<i>Tantsuline liikumine, rütmika</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	

		paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud. Tantsupeo videote vaatamine. Esinemine Eesti vabariigi sünnipäeva vm pidustustel.
<i>Ujumine</i>	<u>Õpilane:</u> <ul style="list-style-type: none"> täidab ujula kodukorda ja ohutusreegleid basseinis; täidab hügieeninõudeid; oskab vees rakendada eakohaseid veeohutusalasid oskusi (hõljumine, veekogust välja ronimine redelita jne); läbib 200 m vabalt valitud stiilis. 	Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö. Ujumisteemaliste videote ja fotode vaatamine.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

4. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab kuidas õpitud alasil iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks.

Liikumisõpetuse ainekava 4. klassile

Teema	Õpitulemused	Õppetegevused ja sisu
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>	<u>Õpilane:</u> <ul style="list-style-type: none"> teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid; 	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

	<ul style="list-style-type: none"> • oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske); • tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; • täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. 	<p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms. Sporditeemaliste videote ja filmide vaatamine. Piltide ja fotode kasutamine. Matkal salvestatud GPS trajektooriga pildi joonistamine. Kestvusmatk kodukandis.</p>
<p><i>Võimlemine</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). 	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel) ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.</p>
<p><i>Jooks, hüpped, visked</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õige teatevahetuse; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest kuni 1,3 km; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooksstardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked</p>

		vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja hooga. Topispallivisked. Spordipäevad kevadel ja sügisel.
<i>Liikumismängud</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; • tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid; • on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall. Lihtsustatud pesapall.</p> <p>Fotode ja piltide kasutamine mängudes, orienteerumisel.</p>
<p><i>Talialad</i></p> <p><i>Suusatamine</i></p> <p><i>Uisutamine</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi; • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 5 minutit. 	<p>Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.</p> <p>Põikilaskumine.</p> <p>Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel.</p> <p>Ebatasasuste ületamine.</p> <p>Uisutamine: uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Talvine spordipäev (vastlapäeva tähistamine).</p>
<p><i>Tantsuline liikumine, rütmika</i></p>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	<p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused.</p>

		<p>Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>Tantsupeo videote vaatamine.</p> <p>Esinemine Eesti vabariigi sünnipäeva vm pidustustel.</p>
<i>Orienteerumine</i>	<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. 	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>