

TÕK Kehaline kasvatus

1. Kehalise kasvatusese aine õppetegevuse kirjeldus ja õpetuse eesmärgid

Kehalise kasvatusese kaudu rakendatakse toimetulekuõppes kohandatult liikumisõpetuse põhimõtteid.

Õpetuse eesmärgiks on kujundada õpilases positiivset suhtumist liikumistegevustesse, motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumise kui harrastusega.

Arendatakse ja toetatakse õpilase positiivse suhtumise kujunemist liikumisse. Sobivate õppemeetodite valik suunab õpilasi arendama oma kehalisi võimeid. Eakohast võimetele vastavaid liikumisoskusi kujundatakse motiveerivate eelkõige mänguliste tegevuste kaudu.

Kasutatakse õpilase sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. Õpilase jaoks on oluline võimetekohane tegevustes osalemine ja positiivse kogemuse saamine.

Arendatakse õpilase üldmootorikat ja koordineerimist, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Õpilast suunatakse sportlikult riuetuma ning võimalikult iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid täitma.

Harjutusi sooritades õpib õpilane tunnetama oma keha ja suunama liigutusi, areneb jõud, vastupidavus, osavus ning paraneb rüht. Jõukohaste harjutuste sooritamisel õpitakse liikumisest rõõmu tundma ja lõõgastuma. Õpilasi suunatakse spordialast meelisharrastust valima.

Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. Muudetakse harjutuste rütmi ja tempot.

Harjutusi sooritatakse vastavalt õpilase arengule

- koostevõimuses,
- eeskujuga järgi,
- verbaalsel suunamisel või
- mälukujutlustele toetudes iseseisvalt.

Õppe tulemusena kujuneb õpilasel regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumus. Kujuneb terve ja liikuv inimene, kes oskab suunamisel kasutada koolis õpitud liikumisõpetuse alaseid teadmisi igapäevases elus.

2. Üldpädevuste kujundamine kehalise kasvatuse aines

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Kehalise kasvatuse aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Kehalise kasvatuse soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi viies liikumisvaldkonnas:

- Liikumisoskused.
- Tervis ja kehalised võimed.
- Kehaline aktiivsus.
- Liikumine ja kultuur.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud valdkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos liikudes ning liikumis- ja sportmänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Koolis ja väljaspool kooli toimuvatel üritustel osaleja või pealtvaatajana osaledes saavad õpilased kogemused ja teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seostest erinevate kultuurivaldkondadega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklikke huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Liikumisega seonduvates elulistes ja mängulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, kinni pidama ohutusnõuetest jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja sportlike tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Kooli lähiümbruses, linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased suunatult erinevaid ohtlikke olukordi, õpivad neid iseseisvalt märkama ja vältima. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi liikumisse järjepidevalt arendama enda kehalisi võimeid ja tegelema liikumise kui harrastusega. Õpilastel kujuneb arusaamine liikumise ja toitumise mõjust enda tervisele.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt liikumistegevuste kavandamisse. Õpilastel on võimalik valida endale sobiv liikumistegevus ning tegeleda sellega järjepidevalt harrastusena. Liikumise- ja sportmängudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes. Õpilasi suunatakse kasutama omandatud elulis-praktilisi lugemis- ja kirjutamisoskusi ning matemaatilisi oskusi liikumistegevuste raames: õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel, loevad spordiväljakutel piltide ja tekstina esitatud seadmete kasutusjuhendeid, orienteeruvad tänaval jalakäijatele ja kergliiklejatele suunatud liiklusmärkides jne. Õpilasi suunatakse järjest iseseisvamalt täitma jõukohaseid tegevusi ning teostama suunamisel enesekontrolli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt kehalise kasvatus tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid, mängureeglite selgitusi jms. Elulistes mängulistes olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel ning saavad seeläbi omandatud elulis-praktilisi matemaatilisi oskusi rakendada. Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma. Erinevate liikumisvahendite kasutama õppimine ja esmaste hoolduspõhimõtete omandamine toetab õpilaste tehnoloogiaalase pädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja sportlikke eluviise väärtustavad ja järgivad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Spordi kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Kehalise kasvatus tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele kasutama erinevaid kehalisi näitajaid - südametöö, pulss - ja kehalise võimete mõõtmisega seonduvaid digivahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

3. Kehalise kasvatuse aine lõiming õppekava läbivate teemadega

Õppekava läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste ning erinevate õppeainete lõimingu vahendiks. Õppekava läbivaid teemasid arvestatakse toimetulekuõppel oleva õpilase eripärasid arvestava ning toimetulekuõppe metoodikast lähtuva kohandatud õppimist ja arengut toetava koolikeskkonna loomisel. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas olulisi valdkondi, mis läbi kujuneb õpilasel ettekujutus ühiskonna kui terviku toimimisest ning arengust. Õpilasel kujuneb oskus vastavalt oma võimetele omandatud oskusi ja teadmisi elulis-praktilistes olukordades rakendada. Õppekava läbivad teemade käsitlemine toimub kõikides kehalise kasvatuse aine soovituslikus ainekavas kirjeldatud liikumisvaldkondades.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine

Jõukohaste ja mänguliste liikumistegevuste kaudu toetatakse õpilaste huvi erilaadsetes tegevustes osalemise vastu. Kujuneb õpilaste positiivne suhtumine kaaslastesse, ümbritsevasse keskkonda ja tegutsemisse. Sportlike tegevuste sooritamise käigus arenevad koostööoskused. Õpilasi suunatakse tajuma ja mõistma enda võimeid. Kujunevad oskused ja harjumus eesmärgi saavutamiseks järjepidevalt ennast arendada. Õpilased arvestavad tegutsemisel kokkulepitud reeglitega, alluvad distsipliinile ja on valmis tegutsema eesmärgi saavutamise nimel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Teema käsitlemine toimub liikumis- ja sporditegevuste raames saadavate kogemuste kaudu. Linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased igapäevaelu nähtusi, tehis- ja looduskeskkonda. Õpilasele mõistetavatest olukordadest lähtuvalt tutvustatakse loodushoiu ja inimeste jätkusuutliku tegutsemise põhimõtteid. Õpilane õpib mõistma enda rolli ümbritsevas keskkonnas ning saab praktilise tegevuse kaudu vastavalt võimetele aru, kuidas saab enda käitumise ja tegevusega mõjutada keskkonnaressursside kasutamist, nt sportimisel korduvkasutatavate veepudelite kasutamine vms.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Kesksel kohal on võimetele vastava adekvaatse minapildi kujunemine. Ühiste liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased teadvustama enda rolli kaasinimeste hulgas ja laiemalt ühiskonnas, kujunevad sõprussuhted. Liikumis- ja sportmänge mängides arenevad õpilaste koostööoskused. Reeglitel põhinevaid sportmänge mängides õpivad õpilased mõistma kokkuleppelisi reegleid, tegema valikuid ja langetama otsuseid. Liikumist ja tervislikke eluviise väärtustav ja järgiv õpilane on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Sportimine toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni. Õppetöö osana osaletakse erinevatel liikumis- ja spordiüritustel nii osalejate kui pealtvaatajatena.

Kultuuriline identiteet

Kultuuriline identiteet kujuneb õpilasel kodu, kooli ja laiemalt ühiskonna pidevas koostöös. Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased mängima Eesti traditsioonilisi laulumänge ja tantsima rahvatantse. Tutvutakse erinevate rahvaste tantsudega. Erinevatel liikumis- ja spordiüritustel on võimalik kohtuda teiste kultuuride esindajatega. Õpilased teavad Eesti

sportlasi ja meeskondi, on kuulnud teiste maade sportlastest. Õpilastel kujuneb positiivne suhtumine nii Eesti kui teiste rahvaste kultuuripärandisse.

Teabekeskond ja meediakasutus

Liikumistegevustes ja sportimisel suunatakse õpilasi leidma ja mõtestama ümbritsevas keskkonnas olevat eelkõige visuaalselt esitatud teavet, nt spordivahendite kasutusjuhendeid, matkaradade märgistusi, liiklemist reguleerivaid märke jms. Õpilasi suunatakse ühe vaba aja veetmise võimalusena vaatama meediakanalite kaudu edastavaid liikumisüritusi, spordivõistlusi jms. Ohutusega seonduvate teemade raames käsitletakse õpilase kogemusväljaga ühtivaid ja arusaadavaid meediakasutusega seonduvaid ohtusi.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalise kasvatus tundides õpetatakse õpilasi kasutama ja elementaarselt hooldama erinevaid liikumisvahendeid. Kehaliste näitajate ja saavutuste mõõtmisel kasutatakse koostevuses erinevaid digivahendeid. Õpilaste liikumistegevusi on võimalik filmida hilisema analüüsimise või esitamise, nt tantsukavad, eesmärgil. Kui õpilane kasutab verbaalset kõnet toetavat või asendavat digivahendit tuleb õpilast suunata seda järjepidevalt kasutama õppetegevuses. Kasutusel olevat AAC vahendit tuleb tutvustada kõikidele õpilasega tegelevatele täiskasvanutele ja kaasõpilastele.

Tervis ja ohutus

Õpilased kogevad kehalise kasvatus tundides jõukohaste liikumistegevuste kaudu liikumISRõõmu. Nad omandavad positiivse suhtumise liikumistegevustesse. Õpilasi suunatakse valima endale meeldivat spordiala ning tegelema sellega järjepidevalt harrastusena. Õpilased saavad teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest ning toitumise ja liikumise tähtsusest inimese tervisele. Õpilasi suunatakse jälgima enda enesetunnet nii igapäevaselt kui liikumistegevustes. Läbivalt toimub kehalise kasvatus tundides ohutusteemade käsitlemine. Õpilasi suunatakse võimalikult adekvaatselt hindama enda võimeid, ohutult käsitlema spordi- ja liikumisvahendeid, järgima liikluseeskirju, arvestama sportimisel kaaslastega jne. Õpilastel kujundatakse teadmised ja oskused ohtude märkamiseks, ohtudest hoidumiseks ning enda ja teiste abivajaduse märkamiseks ning abi kutsumiseks.

Väärtused ja kõlblus

Toimetulekuõppes on õpilaste õpimotivatsiooni tõstmise seisukohalt määrava tähtsusega õpilase ja õpetaja positiivne ühistegevus. Selleks, et õpilased väärtustaksid liikumist ja tervislikke eluviise, peab õpetaja olema õpilastele eeskujuks nii positiivse suhtumisega sportlikesse tegevustesse ja tervislikku toitumisse. Kehalise kasvatus tundides õpivad õpilased tundma iseennast, enda tugevaid ja nõrku külgi. Õpilastel kujunevad ühiste tegevuste käigus suhtlemisoskused, aktsepteeritavad väärtushinnangud ja käitumismustrid.

4. Kehalise kasvatuse aine lõiming teiste õppeainetega

Aktiivne kehaline tegevus ja liikumine on õpilaste jaoks olulised igapäevaselt terve koolipäeva vältel. Kehalise kasvatuse soovituslikus ainekavas kirjeldatud teemasid ja tegevusi on oluline lõimida kõikidesse koolipäeva kestel toimuvatesse tegevustesse. Hea võimaluse selleks annavad näiteks liikumispausid tundides, õppekäigud, õuesõppetunnid, tantsu- ja mänguvahetunnid jms.

Kehaline kasvatus ja elu- ja toimetulekuõppe

Kehalise kasvatuse ja elu- ja toimetulekuõppe aine teemavaldkonnad on tihedalt omavahel põimunud. Kehalise kasvatuse tundides on käsitletavad teemad rohkem praktilise suunitlusega ja õppetegevus toimub peaaegu alati elulis-praktilistes situatsioonides. Eneseteenindusoskuste arendamine toimub paralleelselt nii kehalise kasvatuse kui elu- ja toimetulekuõppe aines. Nii kehalise kasvatuse kui elu- ja toimetulekuõppe aines saab õpilane teadmisi tervislikest eluviisidest, sh liikumisharjumuse olulisusest nii füüsilise kui vaimse tervise seisukohalt. Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased koostööoskusi. Erinevate liikumis- ja sportmängude mängimisel peavad õpilased toime tulema situatsioonidega, kus on oluline mõista enda ja kaaslaste emotsioone. Sõpruse ja emotsioonide teemasid käsitletakse ka elu- ja toimetulekuõppe raames. Liikumistegevustes on väga oluline osa ohutuse teemade käsitlemisel. Kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus omandatud ohutusosalased oskused ja teadmised on oluline kinnistada elu- ja toimetulekuõppe aines. Kehalise kasvatuse raames saavad õpilased osaleda erinevatel liikumis- ja spordiüritustel, kus nad õpivad käituma vastavalt üldkehtivatele käitumisharjumistele.

Kehaline kasvatus ja eesti keel

Kehalise kasvatuse tundides praktiliste liikumistegevuste raames kasutab õpetaja õpilaste kõnest arusaamise tasemele vastavaid verbaalseid ja alternatiivseid suhtlusvahendeid. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja täitma õpetajapoolseid korraldusi ja järgima verbaalselt ja/ või alternatiivsete vahendite abil selgitatud mängureegleid. Õpilasi suunatakse aktiivselt kasutama olemasolevaid verbaalseid ja/ või alternatiivseid suhtlusvahendeid, vajadusel verbaliseerib õpetaja õpilaste tegevust. Laiendatakse käsitletavate teemavaldkondade kaupa õpilaste passiivset ja aktiivset sõnavara. Õpilasi suunatakse osalema loomulikes suhtlussituatsioonides, küsima küsimusi ja avaldama oma arvamust. Õpilased loevad piltide, sümbolite, skeemide või tekstina esitatud infokandjaid linnaruumis, mängu- ja spordiväljakutel, looduskeskkonnas jm.

Kehaline kasvatus ja matemaatika

Kehalise kasvatuse tundides toimub matemaatiliste oskuste arendamine ja kinnistamine elulis-praktilistes olukordades. Liikumistegevuste aluseks on õpilaste kehataju arendamine, mis on omakorda aluseks ruumisuhete mõistmisele. Rivistumisel õpivad õpilased mõõtma üksikesteist põhimõttel pikem-lühem ning vastavalt mõõtmistulemustele moodustama kahanevaid ja kasvavaid jadasisid. Liikumistegevuste käigus õpivad õpilased loendama õpilasi, esemeid, tegevusi jm. Õpitakse järgarvude praktilist kasutamist. Kehalise kasvatuse tundide osaks on eluliste matemaatiliste jutukeste koostamine ja lahendamine. Õpilased õpivad saavutatud tulemusi mõõtma õpitud mõõtevahenditega kasutades õpitud mõõtühikuid.

Kehaline kasvatus ja kunst ja käeline tegevus

Kehalise kasvatuse ja kunsti ja käelise tegevuse ainete lõimimiseks on mitmeid erinevaid

võimalusi. Kehalise kasvatuse tundides on võimalik koguda näiteks erinevat looduslikku materjali kunsti ja käelise tegevuse tööde tegemiseks. Kunsti ja käelise tegevuse tundides võib joonistada asfaldile liikumisradasid, keksukaste, valmistada erinevaid mängu- ja liikumisvahendeid jm, mida saab omakorda kehalise kasvatuse tundides liikumistegevustes kasutada. Kunsti ja käelise tegevuse tundides õpivad õpilased siduma sõlme ja lipsu, õpitud oskused leiavad praktilist rakendamist kehalise kasvatuse tundides spordijalanõude paelete sidumisel. Kunsti ja käelise tegevuse tundides saab joonistada või meisterdada töid sportlastest, kujutada toimunud matkapäeva vms.

Kehaline kasvatus ja tööõpe

Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele hindama enda võimeid. Nad omandavad oskused treenida, st teha tööd järjepidevalt kindla eesmärgi saavutamiseks. Liikumis- ja sportmänge mängides õpivad õpilased koostööoskusi, mõistma enda ja teiste emotsioone ja vastavalt käituma. Õpilased omandavad ohutusalasid teadmisi. Kõik loetletud oskused on oluliseks eelduseks lihtsa töö tegemise õppimiseks. Samas tööõppe aine raames omandatavad tööoskused eeldavad teatavaid liikumisoskusi, vastupidavust ja jõudu. Näiteks lehtede riisumine on tegevus, mis ühendab endas nii kehalise kasvatuse kui tööõppe ained.

Kehaline kasvatus ja muusika ja rütmika

Kehalise kasvatuse, muusika ja rütmika õpetamine on tihedalt lõimunud. Liisutamise ja erinevate muusikapalade saatel toimuvad rütmiharjutused. Liikumismängud on sageli muusika ja laulu saatel, samuti tantsimine. Spordivõistlustel esitatakse riikide hümne ja ergutuslaule.

5. Kehalise kasvatuse aine rõhuasetused

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
-----------------	------------------	-------------------

Õpilasi õpetatakse oma keha tunnetama ja ruumis orienteeruma. Vajaduse korral toimub sobimatute liigustusstereotüüpide muutmine ja/või asendamine. Õpilasi suunatakse sooritama jõukohaseid harjutusi koostegevuses ja/või eeskuju järgi. Õppetöö läbiviimisel tuginetakse mängulisele tegevusele. Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega. Õpilast õpetatakse koostegevuses sportimisel olulisi reegleid järgima. Õpilasel kujundatakse oskust jälgida, kuulata ja täita lihtsamaid korraldusi. Tegevust verbaliseeritakse ja/või saadetakse alternatiivsete vahenditega täiskasvanu poolt. Õpilast suunatakse koostegevuses järgima korraharjumusi. Kujundatakse oskust riietuda ja täita esmaseid hügieeninõudeid	Õpilasel kujundatakse oskust ja harjumust suunamisel oma keha asendit ja liigutusi kontrollida. Õpilasi suunatakse sooritama tuttavaid ja jõukohaseid harjutusi. Õppetöös kasutatakse jätkuvalt mängulisi elemente. Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega. Sisemist motivatsiooni sportlikuks tegevuseks kujundatakse jõukohase ja huvipakkuva tegevuse kaudu. Õpilasi õpetatakse järgima sportimisega seotud reegleid, arvestama võistluslikus mängus kaaslasega. Õpilast suunatakse täitma ühe- ja kaheosalisi korraldusi, oma tegevust kommenteerima. Õpilasel kujundatakse oskus täita suunamisel korraharjumusi ja hügieeninõudeid.	Õpilasel kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi. Õpilasi suunatakse oma liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtuvalt. Kujundatakse liigustusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt. Õpilane sooritab õpitud harjutusi varieeruvates tingimustes. Õpilasi suunatakse sportlikus tegevuses osalema sisemisest motivatsioonist lähtuvalt. Õpilast suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, Õpilasele tutvustatakse spordieetika põhinõudeid ja suunatakse neid järgima. Õpilast suunatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, oma tegevust planeerima ja kontrollima ning kaasnevalt ja järgnevalt kommenteerima. Õpilasel kujundatakse oskus täita iseseisvalt korraharjumusi ja hügieeninõudeid.
--	--	---

6. Kehalise kasvatuse aine õpitulemused, soovituslik õppesisu ja soovitused õppetöö läbiviimiseks

6.1 Teema: Liikumisoskused

6.1.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Liikumisoskused		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi, korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat 5) liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil; 6) ronib üle takistuste; 7) liigub vahelduvsammuga trepist üles; 8) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; 9) käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantssi; 10) liigub spontaanselt muusika saatel;	Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel, hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; 5) liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla; 6) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantssi; 7) loob kehapillil rütmi; 8) sooritab suunamisel õpitud venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 9) osaleb erinevates liikumismängudes;	Õpilane: 1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat; 5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaaegadel eri pikkusega distantse; 6) sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi; 7) sooritab iseseisvalt venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 8) kasutab liikumisel erinevaid spordivahendeid; 9) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest; 10) peab liikumisel ja sportimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valib sobivad paigad ja vahendid;
--	---	---

11) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi venituse-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 12) osaleb lihtsates liikumismängudes; 13) kasutab tuttavaid spordivahendeid eesmärgipäraselt; 14) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 15) järgib liikumisel ja sportimisel koostegevuses ohutusreegleid.	10) on tutvunud erinevate spordivahenditega ja oskab neid kasutada; 11) riietub verbaalsel suunamisel vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid; 12) järgib meeldetuletamisel liikumisel ja sportimisel ohutusreegleid.	11) harrastab kindlat spordiala iseseisvalt või osaleb treeningutel.
---	---	---

6.1.2 Soovituslik õppesisu

Liikumisoskused		
Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused		
Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehahoiu korrigeerimine koostegevuses õpetajaga ja õpetaja suunamisel. Tasakaalu hoidmine asendites. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend, takistusrajad jne), kehahoid erinevates liikumistes.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Igapäevased tegevused. Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks. Harjutused sensoorteraapia-ja füsiorullpallidega. Stopp-liikumine koostegevuses. Kiikumisharjutused. Kükitamise, kägarasend ja selles kiikumine. Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, kehaosade puudutamine. Sõudmine istuvas asendis. Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis. Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine ravis, ringis.	Enda veeretamine. Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. Rippumisharjutused varbseinal. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Stopp- liikumine mängudes. Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Ruumitaju arendavad harjutused: verbaalsel suunamisel stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine. Paarisharjutused. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Tasakaalu arendavad liikumismängud. Jõuharjutused varbseinal. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal. Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega ning väljaku piiridega arvestamine, hooga kaugushüpe, pallivise. Paaris – ja rühmaharjutused. Kombineeritud võimlemisharjutused. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.
--	---	---

Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.		
Edasiliikumisoskused		
Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksuharjutused ja -mängud. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsumängud ja tantsud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Matk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Kõnd kallakust üles ja alla. Kõnd treppidest üles ja alla. Erinevate kõnnakute matkimine. Jooks rahulikus tempos. Õppekäigud ja matkad kooli lähiümbrusesse.	Kõnd treppidest üles ja alla. Kõnd erinevatel maastikel. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Jooksuasend, jooksulüigutused, jooks erinevas tempos. Erineva pikkusega jooksuharjutused. Jooks kallakust üles. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksumängud. Teatejooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.	Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.
Hüppeoskus. Hüppeharjutused. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppe- ja jooksupühkimisvõimlused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine	Harki- ja käärihüplemine. Sügavushüpe. Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, hüpped rõngast rõngasse, hüpped batuudil jne. Hoota kaugushüpe.	Galoppsamm. Hüpped üle takistuste. Hüplemine hüppesaga. Hoota kaugushüpe kahel jalal maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.

Roomamis- ja ronimisoskus. Roomamine. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse suunatud mõistmine.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Takistustest üleronimine. Takistuste alt läbi ronimine. Varbseinal ronimine. Trepist üles ja alla ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ronimine koostegevuses looduskeskkonnas üle takistuste.	Roomamine läbi tunneli. Ronimine kaldpingil. Erinevatel redelitel, treppidel üles ja alla ronimine. Ronimine mänguväljaku jõukohastel redelitel, tasakaaluradadel. Ronimine eeskuju järgi looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kividel, puutüvedel jms.	Ronimine mängu- ja spordiväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Ronimine ronimisseinal. Ronimine looduskeskkonnas üle takistuste, ronimine kividel, puutüvedel jms.
Ujumisoskus. Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine vahendiga ja ilma.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Harjutused veega kohanemiseks. Riietumine. Tualeti kasutamine. Isikliku hügieeni järgimine: pesemine- ja kuivatamine koostegevuses. Ohutusnõuete järgmine koostegevuses.	Harjutused vees. Abivahendiga ujumine. Toimetulek ja aktsepteeritav käitumine ujulas. Isikliku hügieeni järgimine. Ohutusnõuete suunatud järgimine.	Abivahenditega ja iseseisev ujumine Ujumine kui harrastus. Isikliku hügieeni järgimine, otstarbekalt isikliku hügieeni tarvete kasutamine. Ohutusnõuete iseseisev järgimine.
Edasiliikumisoskuste kasutamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, ise rütmi tekitamine. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.		

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud. Plaksutamine. Rütmi tekitamine kehapillil. Harjutused paaris. Liikumine ravis, ringis. Harjutused koostöölangevarju, rätikute ja lintidega. Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud: kullimängud, laulumängud. Vaba liikumine muusika saatel.	Rütmi plaksutamine vm kehapillil tekitamine. Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine ravis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Ringmängud. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega. Õigeaegne tantsu alustamine ja lõpetamine. Vaba tants.	Liikumine rütmis, rütmi tekitamine. Harjutused paaris ja rühmas. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud. Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Erinevate rahvaste tantsud. Lastetantsud. Tantsulise liikumise väljamõtlemine. Lihtsa tantsu loomine.
Vahendi kasutamine		
Vahendi esmane hoidmis- ja hooldusvajadus. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Spordivahenditega tutvumine. Spordivahendite sorteerimine vastavalt kasutamiseviisile. Spordivahendite hoiupaika paigutamine koostegevuses	Spordivahendite erinevad kasutusvõimalused. Spordivahendite leidmine hoiupaigast ja hoiupaika paigutamine peale kasutamist. Spordivahendi hoidmisasendid. Spordivahendi hooldamine koostegevuses.	Tuttavate spordivahendite õige hoiustamine ja hooldamine suunamisel.

Vahendil liikumine. Harjutused tasakaalu/ jooksu-, tõuke- ja jalgrattal. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Sportivahendite lükkamine ja vedamine. Tasakaalu/ jooksuratta kasutamine. Kelgutamine: laskumine nõlvakust, kelgu vedamine (tühi kelk, istuva kaaslasega).	Tõukerattaga sõitmine. Jalgrattasõit: kolmerattaline jalgratas, abiratastega jalgratas. Kelgutamine: kelgu lükkamine, kelgu märke vedamine, kelgu pidurdamine. Suusatamine: suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal	Tõukerattasõit kui harrastus. Jalgrattasõit. Jalgrattasõit kui harrastus. Kelgutamine: kelgu juhtimine, koos kaaslasega kelgul nõlvakust laskumine. Snowtubing. Suusatamine: suuskadel liikumine paaristõugetega ja vahelduvsammuga, laskumine väikesest nõlvast. Suuskadel eessõitjast/ takistusest möödumine. Suusatamine kui harrastus. Uisutamine: uiskudel tasakaalu hoidmine raami abil, iseseisvalt uisutamine. Liikumine lumeräätsadel.
Vahendi käsitlemine harjutustes, liikumismängudes.		
Viske- ja püüdmisoskus. Palli hoidmine, palli hoidmine koos kaaslasega, palli hoidmine erinevatel viisidel liikudes. Palli veeretamine ja veereva palli püüdmine, veeretamine täpsusele ja esemete alt. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Erinevate vahendite viskamine ja püüdmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Erinevate vahendite viskamine ja püüdmine: pallid, liivakotikesed, lennukid, lendpall jms. Harjutused palliga: palli hoidmine, kandmine, veeretamine, viskamine kahe käega.	Harjutused erinevate viskevahenditega: pallid, discgolfi kettad, noolemängud jms. Harjutused palliga: pallivisked ühe käega, palli löömine ja vedamine jalaga, palli ja teiste viskevahendite märkiviskamine, palli veeretamine kindla sihtmärgi suunas, palli püüdmine. Pallivise paigalt	Harjutused palliga: palli löömine kaaslasele, palli veeremise peatamine jalaga, väikese palli viskamine kaugusesse, palli/kuuli veeretamine sihtmärgi suunas, veeretamise tugevuse reguleerimine. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Viske ja püüdmisega liikumismängud: mädamuna, rahvastepall, bowling, Bocce, discgolf jms.
Põrgatamisoskus. Põrgatamine kahe käega, parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Põrgatamisharjutused.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Palli kukutamine käest. Palli viskamine kahe käega vastu maad.	Palli põrgatamine kahe käega. Palli põrgatamine ühe käega. Palli põrgatamine ja püüdmine säilitades asukohta.	Palli põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli põrgatamine liikumisel. Põrgatamisharjutused. Pallimängud: korvpall.
Palli löömisoskus. Palli löömisoskus käega. Harjutused kergete pallidega, nt õhu- või rannapallid. Kerge palli löömine üles, ette, üle takistuse (võrk, nõör). Palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Palli löömisoskus jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele, nt väravasse. Palli vedamine ja peatamine. Harjutused ja liikumismängud. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Kerge palli löömine käega. Seisva palli löömine jalaga.	Kerge palli löömine üles, ette. Liikuva palli löömine ja vedamine jalaga. Õhupalli löömine reketiga õhku. Palli vedamine ja löömine hokikepiga.	Kerge palli löömine üle takistuse. Palli jalaga löömine kaaslasele. Palli löömine väravasse. Palli veeremise peatamine jalaga. Õhupalli/sulgpalli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse. Palli peatamine ja söötmine hokikepiga. Pallimängud: jalgpall, sulgpall, saalihoki.
Vahendite abil erinevate oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Harjutused erinevate vahenditega: langevarjud, linnid, raskuskotikesed, õhupallid, pallid jms. Harjutused peegli ees. Harjutused paaris. Liikumismängud.	Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpit jms. Harjutused paaris ja rühmas. Lihtsad võimlemis- ja tantsukavad. Kohandatud reeglitega pallimängud.	Harjutused erinevate vahenditega: lint, rõngas, pallid, hüpit jms. Harjutused paaris ja rühmas. Võimlemis- ja tantsukavad. Palli- jm sportmängud.
Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Liiklusmärkide, teekattetähiste, mängu- ja spordiväljakute infotahvlite märkamise, lugemise, mõtestamine. Turvalisus vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine. Soojendusharjutuste sooritamise eeskuj järgi. Koostegevuses mänguväljakutel ohutusreeglite järgimine: enda järjekorra ootamine, kaaslaste tegevuse jälgimine jms. Ohutu liiklemine kooli ümbruses: kõnnitee, sõidutee, maantee, ülekäigurajad, foorid. Helkuri ja helkurvesti kandmine õppekäikudel. Erinevad sõidukid meie teedel, sh tõukerattad, rattad. Jooksurattaga, kelguga vm vahendiga liikumisel eeskuj järgi kaaslaste liikumistrajektooriga arvestamine. Rattaga liikumisel kiivri kandmine.	Verbaalsel suunamisel tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Õpitud soojendusharjutuste sooritamine meeldetuletamisel. Mängu- ja spordiväljakute ohutu kasutamine verbaalsel suunamisel. Mängu- ja spordiväljakute pildiliselt ja tekstina esitatud kasutusreeglite leidmine, koostegevuses kasutusreeglite lugemine, mõtestamine ja järgimine. Ohutu liiklemine koduasulas. Liiklemine kergliiklusteel. Kergliiklusteel olevate liiklusmärkide ja teekattemärgistuse märkamine, lugemine ja mõistmine: kõnnitee, jalgrattatee. Liiklemine pimedal ajal, helkuri ja helkurvesti kasutamine. Rattaga sõitmisel, kelgutamisel meeldetuletamisel kaaslaste liikumistrajektooriga arvestamine. Oskus märgata ohtu ja pidurdada. Rattaga sõitmisel kiivri kandmine.	Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Iseseisev soojendusharjutuste sooritamine enne liikumistegevust. Spordiväljakute, sh välijõusaalide ohutu kasutamine. Treeningseadmete kasutusjuhendite leidmine, lugemine ja järgmine. Sportimisel õpitud ohutusnõuete täitmine. Turvavarustuse kandmine.
---	--	---

6.1.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Teema Liikumisoskused olulisus.**

Õpilaste jaoks on oluline omandada erinevaid liikumisoskusi, et tal oleks võimalik osaleda aktiivselt erinevates liikumistegevustes. Olles omandanud liikumisoskused, tunnetavad õpilased ennast liikumistegevustes kompetentsena ja soovivad liikuda. Seega on liikumisoskuste omandamine ja soov liikuda, so kehaline aktiivsus vastastikuses seoses. Oluline on tegeleda

õpilaste eripärsid arvestades kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

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

Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid suunatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise koostegevuses harjutuskavasid, liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.

- **Õpilaste arengutasemetega arvestamine õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel.**

Kehalise kasvatuse aines toimub õppetegevus kolmel arengutasemel: I arengutase, II arengutase, III arengutase.

Samaealiste toimetulekuõppel õppivate õpilaste kogemused, võimed, oskused ja teadmised erinevad tingituna puude spetsiifikast ja kaasuvatest diagnoosidest.

Ühes klassis õppivad õpilased võivad olla kehalise kasvatuse aines erinevatel arengutasemetel.

Sageli erineb kindla õpilase arengutase ka kehalise kasvatuse aine raames valdkonniti. Näiteks õpilase hüppeoskused on III arengutasemel - õpilane õpib hoojooksuga kaugushüpet -, kuid ujumisoskused I arengutasemel - õpilane kohaneb veega.

Õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel lähtutakse iga konkreetse õpilase kogemustest, võimetest, oskustest ja teadmistest. Õpilane jõuab järgmisele arengutasemele erinevates kehalise kasvatuse aine valdkondades vastavalt individuaalsele arengu tempole (vt [Mõiste "arengutase" kasutamine toimetulekuõppes](#)).

- **Positiivne ja turvaline keskkond tegutsemiseks. Piiride kehtestamine.**

Kehalise kasvatuse tundides on õpikeskkonnal, sh positiivsetel suhetel õpetaja ja õpilase vahel, väga oluline kui mitte määrav roll. Toimetulekuõppe õpilane õpib siis, kui ta on sisemiselt motiveeritud ja tahab tegutseda. Oluline on, et õpetaja usuks õpilase võimetusse ja suunaks õpilast järjepidevalt liikumistegevustes osalema. Oluline on protsessis osalemine ja tegevustest positiivse tagasiside ja eduelamuse saamine.

Turvalise õpikeskkonna saavutamiseks on oluline seada õpilastele kindlad kokkuleppelised piirid, mille raames õpetaja suunamisel tegutseda.

- **Kehaliste võimete arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Teadlik harjutamine.**

Toimetulekuõppel õppiva lapse vaimne vanus vastab eakohase arenguga koolieeliku vaimsele vanusele. Kuna koolieelses eas on mäng lapse põhitegevus, siis kasutatakse kehalise kasvatuses tundides nooremate ja madalamal arengutasemel olevate õpilastele motiveeriva õpikeskkonna loomiseks mängulist tegevust. Vanemate ja kehaliselt võimekamate õpilaste puhul saab õpilasi suunata kehalisi võimeid teadlikult arendama, näiteks tegelema kindla spordialaga harrastusena.

- **Liikumisoskuste kujundamine läbivalt kooliaja jooksul. Õpitud oskuste ülekandmine elulistesse olukordadesse.**

Õpilaste liikumisoskusi kujundatakse läbivalt terve kooliaja jooksul. Järjepideva tegevuse tulemusel arenevad õpilastel oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Oluline on rakendada kehalise kasvatuses tunnis omandatud oskusi väljaspool õppetundi, nt liikumispauside ajal, aktiivsetes vahetundides, õppekäikudel, matkadel jms.

6.2 Teema: Tervis ja kehalised võimed

6.2.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Tervis ja kehalised võimed		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat; 5) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantssi; 6) osaleb lihtsates liikumismängudes; 7) võtab osa klassi ja kooli spordiüritustest; 8) toitub koostegevuses tervislikult, on valmis proovima uusi toite.	Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; 5) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantssi; 6) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool; 7) kasutab suunatult mõõtevahendeid praktilises tegevuses, mõõdab enda kehalisi võimeid koostegevuses õpetajaga; 8) järgib suunamisel tervisliku toitumise põhimõtteid; 9) teab liikumise tähtsust inimese tervisele.	Õpilane: 1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat; 5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi; kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaaegadel eri pikkusega distantse; 6) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, 7) võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest; 8) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel õpitud mõõtevahenditega; 9) teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.
---	--	--

6.2.2 Soovituslik õppesisu

Tervis ja kehalised võimed		
Kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes osalemine. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Erinevate tegevuste kaudu kujuneb õpilasel arusaamine enda kehapildist ja ta õpib tunnetama enda võimeid.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Kehatunnetust ja ruumitaju arendavad harjutused. Oma keha tajumine. Kehaosad. Rütmi tekitamine kehapillil. Rütmiharjutused liisusalmide saatel. Stopp-liikumine koostegevuses. Mängulised liikumisharjutused. Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu- ja matkimismängud. Harjutused erinevate vahenditega. Lihtsad liikumisrajad. Kiirust, reaktsiooni, vastupidavust arendavad mängud: erinevad kullimängud jms. Vaba liikumine muusika saatel. Kiikumine, ronimine ja liulaskmine mänguväljakul. Matkad kooli lähiümbruses.	Liikumisharjutused ja lihtsad võimlemiskavad. Liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud. Stopp-liikumine liikumismängudes. Vahendite kasutamine liikumis- ja sportmängudes. Liikumisradade läbimine. Tasakaaluradade läbimine. Vaba tants. Mängu- ja spordiväljakute suunatud kasutamine. Matkad linnaruumis ja looduses. Lihtsad orienteerumismängud.	Võimlemisharjutuste ettenäitamine, lihtsate võimlemiskavade koostamine kasutades erinevaid vahendeid. Liikumis- ja sportmängud. Tantsukavades osalemine. Spordiväljakute kasutamine. Matkad ja orienteerumismängud linnaruumis ja looduses.
Kehaliste võimete mõõtmine. Koostegevuses õpetajaga toimub kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega.		

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Osalemine klassi- ja kooli spordiüritustel. Koostegevuses õpetajaga kaaslastele spordiüritustel kaasaelamine, ergutamine. Praktilises tegevuses ja passiivses ning aktiivses kasutuses mõisted kiire-aeglane, kiirem-aeglasem, pikk-lühike, pikem-lühem.	Klassi- ja kooli sportlikel üritustel, sh võistlustel osalemine. Tulemuste mõõtmine mõõdupulgaga, sammudega. Mõõtmise tulemuste sõnastamine arvuga. Saavutatud tulemuste võrdlemine koostegevuses õpetajaga ja seostamine tervisega.	Spordivõistlustel osalemine. Tulemuste mõõtmine kasutades õpitud mõõtvahendeid ja pikkus- ning ajaühikuid. Oskus seostada saavutatud tulemusi enda tervisliku seisundi ja liikumisharjumuse, sh treeningutega.
Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Tervisliku toitumisharjumuse kujundamine. Teadliku liikumisharjumuse kujundamine.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Toidu valiku laiendamine. Sportlikes tegevustes, sh liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.	Tervislike eluviiside suunatud järgimine ja kahjulikest harjumustest hoidumine. Tervislik ja ebatervislik toit, nende eristamine, valik. Toidupüramiidi järgi söömis- ja liikumisharjumuste jälgimine. Tervisliku toidutaldriku koostamine näidise alusel. Liikumise ja puhkuse vaheldumine. Päevarežiimi vajadus ja selle hoidmine. Liikumispausides osalemine. Suunatud liikumisharjumuse kujundamine.	Tervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömis- ja eluviisid. Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinide vajadus. Ülekaalulisus ja rasvumine - nende ohud ja ennetamise võimalused. Tervislike eluviiside järgimine. Tutvumine erinevate sportimisvõimalustega, sport kui harrastus.

6.2.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Teema Tervis ja kehalised võimed olulisus.**

Liikumisharjumusel ja tervislikul toitumisel on inimese tervisele väga oluline mõju. Positiivne suhtumine liikumistegevustesse, igapäevase liikumisharjumuse kujunemine ja suunatult teadlik toitumine parandavad õpilaste elukvaliteeti nii kooli- kui täiskasvanueas.

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus ning tervislik toitumine on otseselt seotud inimese tervisega tema eluea jooksul. Heal tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste eluliste tegevustega.

Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilaste kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

- **Kehaliste võimete mõõtmine.**

Õpilased ja lapsevanemad saavad tagasisidet õpilase kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmise kaudu. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Mõõtmistulemused aitavad püstitada eesmärke edasisteks liikumistegevusteks. Kehaliste võimete mõõtmine toimub kehalise kasvatuse tundides õpetaja ja õpilaste koostegEVuses rakendades õpilastel olemasolevaid matemaatikaalaseid teadmisi vastavalt iga õpilase arengutasemele matemaatika aines.

- **Kehaliste võimete arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.**

Kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

- **Osalemine liikumis- ja spordiüritustel ning võistlustel.**

Õpilased osalevad nii koolis kui väljaspool kooli toimuvatel liikumis- ja spordiüritustel ning võistlustel osalejate ja pealtvaatajatena.

Oluline on anda võistlustel osalemiskogemusi ka kehaliselt vähem võimekamatele õpilastele.

Vt [Eriolümpia Eesti Ühendus](#)

6.3 Teema: Kehaline aktiivsus

6.3.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Kehaline aktiivsus		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) osaleb lihtsates liikumismängudes, võtab osa klassi ja kooli liikumis- ja spordiüritustest; 2) märkab suunamisel enesetunde muutusi liikumisel, annab õpitud viisil muutustest märku; 3) jälgib koostegevuses liikumisalaseid ohutusreegleid.	Õpilane: 1) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool; 2) tegeleb suunamisel spordi kui harrastusega; 3) teadvustab suunamisel ja annab märku sportimisel tekkivatest muutustest enesetundes; 4) märkab suunatult ohtlikke olukordi sportimisel ja väldib neid; 5) märkab liikumisel ja sportimisel enda abivajadust ja annab sellest märku.	Õpilane: 1) teab, et igapäevane liikumisharjumus on inimese tervise seisukohalt väga oluline, tegeleb spordi kui harrastusega; 2) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest; 3) jälgib enesetunnet sportimisel ja tegutseb vastavalt enesetundele; 4) märkab ja väldib ohuolukordi sportimisel; 5) märkab liikumisel ja sportimisel enda ja kaaslase abivajadust, pakub ja kutsub abi.
---	--	---

6.3.2 Soovituslik õppesisu

Kehaline aktiivsus		
Igapäevane kehaline aktiivsus. Läbi mängu kujundatakse lastes positiivset suhtumist liikumisse. Kujundatakse igapäevast liikumisharjumust.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Igapäevase õppetegevuse osana koostegevuses liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes koostegevuses osalemine. Sport kui harrastus. Liikumisringides koostegevuses osalemine.	Igapäevase õppetegevuse osana suunamisel liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes osalemine. Sport kui harrastus. Liikumis- ja spordiringides suunatud osalemine.	Igapäevase õppetegevuse osana liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides iseseisvalt liikumistegevuste otsimine, kaaslaste kaasamine liikumistegevustesse. Sport kui harrastus. Vaba aja sisustamine sportlike tegevustega. Koolis- või väljaspool kooli toimuvatel treeningutel osalemine.
Enesetunne liikumisel. Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Liikumine koostegevuses täiskasvanuga. Õpilase tähelepanu juhtimine enesetunde muutustele liikumisel: väsimus hingeldamine jms. Vajadusel liikumistegevusse pausi tegemine, liikumistegevuse lõpetamine.	Osalemine liikumis- ja spordimängudes. Enda enesetunde suunatud teadvustamine liikumisel ja sportimisel. Märku andmine muutustest enesetundes.	Sportlike tegevuste harrastamine koolis ja vabal ajal. Enda enesetunde jälgimine sportimisel. Tegutsemine vastavalt enesetundele.
Ohtliku olukorra märkamine sportimisel ja abi kutsumine. Ohtude teadvustamine sportimisel, ohtliku olukorra märkamine ja abi kutsumine.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine. Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras.	Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine. Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine. Lihtne esmaabi koostegevuses täiskasvanuga.	Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine. Enda ja kaaslaste abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine. Lihtne esmaabi.
--	--	--

6.3.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Teema *Kehaline aktiivsus* olulisus.**

Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Tähtis on, et õpilane oleks sisemiselt motiveeritud osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui vaimselt. Eesmärgiks on, et õpilane teadvustaks suunamisel kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost tervisega, õpiks jälgima enda enesetunnet igapäevases elus ja liikumistegevustes. Oskus märgata ohuolukordi sportimisel on oluline üle kanda igapäevasesse ellu.

- **Liikumine igapäevastes tegevustes.**

Oluline on luua õpilastele võimalusi liikumistegevusteks terve koolipäeva vältel: liikumispausid tundides, aktiivsed vahetunnid, õuevahetunnid, õppekäigud jms.

- **Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mängulise tegevuse. Positiivne tagasiside.**

Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi motiveeriva mängulise tegevuse. Oluline on positiivne tagasiside, st liikumisrõõm tegevustest ning täiskasvanupoolne toetus.

- **Sport kui harrastus. Vaba aja aktiivsuse toetamine.**

Koolis tegutsevate liikumisringide töösse tuleks kaasata kõik toimetulekuõppe õpilased. Oluline on arvestada õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga. Osa ringidest peaksid olema üldarendavad ja mängulised eesmärgiga kaasata tegevusse erinevate eelduste ja oskustega õpilasi, anda neile positiivset liikumiskogemust ning seeläbi suunata teadlikumalt spordiga

tegelema. Vastavalt õpilaste eelistustele ja võimetele saab avada koolis ka ühele spordialale keskendunud ringe või suunata õpilasi väljaspool kooli tegutsevatesse treeningrühmadesse.

- **Õpilaste kehalise aktiivsuse hindamine.**

Kehalise kasvatuse tundides omandab õpilane jõukohased teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest, millel põhineb eeldus olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Õpilaste kehalise aktiivsuse hindamine toimub koostegevuses täiskasvanuga nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu. Õpilastega koostegevuses saab koostada näiteks klassi liikumispassi, pidada liikumispäevikut, kavandada koolipäeva igapäevaselt liikumistegevusi jms.

6.4 Teema: Liikumine ja kultuur

6.4.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Liikumine ja kultuur		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 2) järgib koostegevuses liikumislaseid ohutusreegleid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi tuttavas keskkonnas, laulu- ja tantsumängudes; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 6) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi; 7) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi; 8) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat.	Õpilane: 1) riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid; 2) märkab suunatult ohtlike olukordi sportimisel ja väldib neid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, koostöös paarilise ja rühmaga; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 6) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 7) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt; 8) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale.	Õpilane: 1) riietub liikumiseks sobilikult; 2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 3) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; loob midagi liikumisega seotult; 4) osaleb tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustel pealtvaataja ja osalejana; 5) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 6) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 7) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi.
--	--	--

6.4.2 Soovituslik õppesisu

Liikumine ja kultuur		
Isikliku hügieeni nõuded ja riietumine. Ohutusnõuded. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Pesemis- ja riiete vahetamisoskuste ja -harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Tutvumine hügieeninõuetega sportimisel. Koostegevuses tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine. Iseseisev riietumine. Jalanõude jalga panemine, krõpskinniste sulgemine. Koostegevuses liikumisalaste ohutusreeglite järgimine koolis ja kooli lähiümbruses. Täiskasvanu korralduste järgimine ohtlikus olukorras.	Isikliku hügieeni suunatud jälgimine sportimisel. Iseseisev toimetulek peamiste hügieenitoimingutega. Raskuste korral abi palumine. Verbaalsel suunamisel tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, sõlme sidumine. Verbaalsel suunamisel sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Ohtlike olukordade suunatud märkamine ja vältimine linnaruumis ja looduskeskkonnas. Enda abivajaduse märkamine liikumisel ja sportimisel ja abi palumine/ kutsumine.	Toimetulek isikliku hügieeni nõuetega sportimisel. Tegevuse ja ilmaga sobivate spordirõivaste valimine ja riietumine. Jalanõude jalga panemine, lipsu sidumine. Õpitud sportimisalaste ohutusreeglite järgimine. Võimalike ohtlike olukordade märkamine ja vältimine liikumisel linnaruumis ja looduskeskkonnas. Enda ja kaaslaste abivajaduse märkamine sportimisel. Abi pakkumine. Abi kutsumine.
Liikumine tuttavas keskkonnas. Liikumine linnas ja looduskeskkonnas. Liikumine tuttavas keskkonnas, asukoha ja suuna määramine. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine lihtsa plaani ja kaardi järgi. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Orienteerumismängud ruumis. Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Kõnd mäest ja treppidest üles ja alla. Õppekäigud ja matkad kooli lähiümbrusesse.	Orienteerumismängud kooli hoovis. Kõnd treppidest üles ja alla. Kõnd erinevatel maastikel. Jooks kallakust üles. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.	Orienteerumismängud kooli lähiümbruses Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses.
Liikumisüritustel osalemine. Liikumisüritustel osalemine osalejana, pealtvaatajana. Tutvumine tantsu ja liikumisega seotud kultuuriürituste ja Eesti sportlastega.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Klassi ja kooli liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana.	Kooli ja kogukonna liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana.	Kooli ja kogukonna ning vabariiklikel liikumisüritustel osalemine osaleja ja pealtvaatajana. Ausa mängu põhimõtted.
Loovuse arendamine liikumise kaudu. Liikumisvõimaluste avardamine tantsu kaudu. Liikumisvõimaluste avastamine tantsu kaudu. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Õpetaja tegevuse matkimine. Harjutused peegli ees. Tähelepanu– ja matkimismängud.	Rütmi plaksutamine vm kehapillil tekitamine.	Liikumine rütmis, rütmi tekitamine.
Rütmi tekitamine kehapillil.	Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine ravis, ringis ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.	Harjutused paaris ja rühmas. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.
Liikumine liisusalmide rütmis. Stopp-liikumine.	Ringmängud. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.	Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud. Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud.
Harjutused paaris. Liikumine ravis, ringis.	Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega.	Erinevate rahvaste tantsud. Lastetantsud.
Laulu- ja tantsumängud.	Õigeaegne tantsu alustamine ja lõpetamine.	Tantsulise liikumise väljamõtlemine. Lihtsa tantsu loomine.
Vaba liikumine muusika saatel.	Vaba tants.	

6.4.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Teema *Liikumine ja kultuur* olulisus.**

Oluline on, et õpilased suunamisel mõistaksid, et liikumine on kultuuri osa. Õpilastele vahendatakse teadmisi liikumise ja kultuuri seostest nii koolikeskkonnas kui väljaspool toimuvate liikumiskogemuste kaudu. Õpilane saab ettekujutuse liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest.

- **Osalemine spordi- ja kultuuriüritustel.**

Õpilastele pakutakse võimalusi osaleda liikumis-, spordi- ja tantsuüritustel osalejana ja pealtvaatajana.

- **Lihtsate liikumiste loomine. Loovtöö.**

Õppetegevuse käigus arendatakse õpilaste loovust suunates neid enda tundeid ja mõtteid liikumise ja tantsu kaudu väljendama. Liikumiskavas või tantsus osalemine või selle koostegEVuses loomine võib olla toimetulekuõppel õpilase loovtöökS.

6.5 Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

6.5.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Vaimne ja kehaline tasakaal		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks
Õpilane: 1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) märkab suunamisel enda põhiemotsioone.	Õpilane: 1) sooritab paaris õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab suunamisel õpitud sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) tunneb ära oma põhiemotsioonid ja suunamisel reguleerib oma käitumist; 4) märkab ja tunneb ära kaaslaste põhiemotsioone, reageerib suunamisel neile sobivalt.	Õpilane: 1) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas; 2) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 3) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone.

6.5.2 Soovituslik õppesisu

Vaimne ja kehaline tasakaal		
Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanuharjutuse 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). Tunnetustoas viibimine.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Tähelepanu- ja matkimismängud.		
Kehatunnetusharjutused.	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.
Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.
Tegevused tunnetustoas.		
Emotsioonide märkamine ja reguleerimine. Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide märkamine. Emotsioonidega toimetulemist soodustavate tegevustega tutvumine.		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Enda põhiemotsioonide suunatud märkamine liikumistegevuste käigus individuaalses töös ja rühmas.	Enda emotsioonide märkamine liikumistegevustes ja sportmängudes osaledes. Oma tunnete suunamine ja väljendamine aktsepteeritaval viisil. Võit ja kaotus.	Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Võit ja kaotus.
Enda põhiemotsioonide reguleerimine koostegEVuses mängulise tegevuse abil.	Emotsioonide juhtimine suunamisel: eemaldumine, hingamisharjutused, joonistamine, stressipall jms	Emotsioonide juhtimine erinevate õpitud tegevuste abil.
	Põhiemotsioonide märkamine ja äratundmine kaaslastel.	Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine aktsepteeritaval viisil, kaaslaste toetamine.

6.5.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Teema Vaimne ja kehaline tasakaal olulisus.**

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja võimalustest reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

- **Lõiming ainetundidega. Iseseisvad tunnid.**

Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- **Keskendumisvõime toetamine.**

Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

7. Soovituslik õppevara

7.1 Toimetulekuõppe tasemele koostatud õppevara

Lass, K., Joost, K. Liikumine ja muusika: <https://hev.edu.ee/123-2/>

7.2 Valik soovituslikest lisamaterjalidest

Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>

Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>

Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117

Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13

Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13

Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/keheline-ja-vaimne-tasakaal/>

Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>

Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>

Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13

Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61

Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. TAI.

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf