

LISA 11 Liikumise ainekava

Ainevaldkond “Liikumine” (sisaldab “Kehalise kasvatuse” õpitulemusi)

1. Üldalused

1.1. Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Ainevaldkonda kuulub õppeainena liikumine, mida õpitakse alates 1. klassist.

I kooliaste

- 1. klass - 2 tundi nädalas
- 2. klass - 3 tundi nädalas
- 3. klass - 3 tundi nädalas

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumise ainevaldkond toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi ning selle harrastamise vastu, annab võimaluse kogeda enda väljendamist läbi liikumise. Liikumine toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks ja tasakaalus isiksuseks. Liikumine toetab õpilaste koostöö- ja eneseväljendusoskuse arendamist ning soodustab sallivat suhtumist kaaslastesse ja on seeläbi äärmiselt olulisel kohal üldoskuste ja võtmepädevuste arengu toetamisel.

Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumise ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Igal õppeaastal täiendavad liikumise õpetajad õppeprogrammi vastavalt õpilaste huvidele erinevate spordialadega (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm).

1.3. Võtmepädevuste kujundamine ainevaldkonnas

IZUM Erakooli võtmepädevused sisaldavad endas kõiki riikliku õppekava üldpädevusi. Õppetöö planeerimisel ja läbiviimisel jälgitakse ja toetatakse lastes kõigi võtmepädevuste arengut. Liikumine on võtmepädevustega seotud järgmiselt:

Enesekindel õppija - usaldab oma keha ja oskusi, julgeb proovida, võtta ette ja püsida liikumises.

Liikumistundides kujuneb enesekindlus läbi kehalise kogemuse. Õpilane õpib märkama oma arengut, ületama sisemisi hirme ja saavutama väikseid, isiklikke võite. Oluline pole võit, vaid osalemine ja liikumisrõõm. Läbi kehalise enesetunnetuse tekib usaldus oma võimete vastu.

Analüütiline mõtleja - mõtestab liikumist, tunnetab keha ja hindab oma tegevusi.

Liikumises ei arene ainult keha, vaid ka oskus mõelda läbi oma liikumine – kuidas tasakaal toimib, miks harjutus ei õnnestu, kuidas teha paremini. Õpilane õpib analüüsima oma liigutusi, kehalist seisundit ja valima sobivaid strateegiaid, et saavutada parem enesetunne või liikumise tulemus.

Loominguline looja - leiutab uusi liikumisviise, loob liikumismänge ja väljendab end kehaliselt.

Loovus on liikumises nähtav improvisatsioonina, liikumisjutustustena, rütmika ja tantsuna. Õpilane julgeb liikumises katsetada, väljendada tundeid ja ideid keha kaudu ning loob ise uusi mängu või kombinatsioone. Liikumine on mänguline, mitmekesine ja

individuaalne.

Hooliv kogukonnaliige - hoolib teistest liikumisel, toetab, teeb koostööd ja loob turvalise ruumi.

Liikumistundides õpitakse, kuidas teisi kuulata, julgustada, märkida piire ja koos liikuda. Koostöö arendamine on oluline meeskonnamängudes ja partnerharjutustes. Kujuneb vastutustunne enda ja teiste turvalisuse eest ning oskus arvestada erinevate võimetega kaaslastega.

Tasakaalus isiksus - tunnetab oma keha, reguleerib koormust, puhkust ja emotsioone.

Liikumine aitab saavutada ja hoida füüsilist, emotsionaalset ja vaimset tasakaalu. Õpilane õpib märkama, millal ta vajab puhkust või liikumist, mis teda tasakaalustab ja kuidas liikumine aitab rahuneda või keskenduda. Terviklik lähenemine aitab kujundada liikumisest eluviisi osa.

1.4. Ainevaldkonna õppeainete lõiming teiste ainevaldkondadega

Keeled. Keelepädevust kujundatakse liikumises funktsionaalse lugemisoskuse, suulise ja kirjaliku teksti loomise, infokanalite kasutamise ning eneseväljendusoskuse arendamise kaudu. Liikumist õpetatakse lähtudes keelekümbluse põhimõtetest ja LAK-õppe meetoditest, nii eesti, vene kui ka inglise keeles.

Matemaatika. Liikumises arendatakse seoste loomise oskust ja loogilist mõtlemist. Liikumise osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (nt arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (nt geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Liikumises teadvustatakse inimese kuulmis- ja nägemismeeli, häält ja selle kasutamist, jälgitakse oma keha

liikumist ja arengut, väärtustatakse liikumisel ja sportimisel keskkonda. Liikumise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses ja loodusõpetuses.

Sotsiaalsed. Liikumises omandatud teadmised erinevate rahvaste pärimuskultuurist, liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Liikumine toetab koostöö- ja eneseväljendusoskuse arendamist ning soodustab sallivat suhtumist kaaslasesse.

Loovained ja muusika. Liikumistund toetab kunstipädevuse kujunemist. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loominguks käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades, liikumisviisides, muusitseerimisel ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

1.5. Läbivate teemade rakendamine ainevaldkonnas

Teekond iseendani - *keha tunnetamine, liikumisrõõm ja enese arengu märkamine.*

Liikumistegevustes õpib õpilane tundma oma keha, liikumisvõimeid ja piire. Ta avastab, mis tegevused talle sobivad, milles ta on tugev ja mida ta saab arendada. Läbi refleksiooni, pingutuse ja eduelamuse kujuneb positiivne kehataju ja eneseusk. Oluline on liikumisrõõm, mitte võrdlus teistega.

Rändamine ajas ja ruumis - liikumiskultuuri ja kehakasutuse muutumine ajas ja eri paigus.

Õpilased saavad kogemuse, kuidas erinevates kultuurides ja aegadel liigutakse: tantsud, mängud, spordialad ja liikumise kombed. Läbi mängude ja liikumisvormide tutvutakse maailma rahvaste traditsioonide ning kehalise kasvatuse ajaloolise arenguga. Samuti mõtestatakse isiklikku liikumisajalugu (nt „Kuidas ma olen kasvanud ja õppinud liikuma?“).

Inimene, loodus, tehnoloogia - keha ja keskkond – liikumine looduses ja digivahendite kasutamine liikumisõppes.

Õpilane liigub looduses, õues ja avatud ruumides – õppides tundma oma keha seoses looduse elementidega (maa, vesi, õhk, valgus, heli). Kasutatakse ka tehnoloogilisi vahendeid (nt sammulugereid, äppe, videot) kehalise aktiivsuse jälgimiseks ja teadlikkuse suurendamiseks. Liikumine on kooskõlas looduse rütmide ja inimese vajadustega.

Liikuv maailm: kogukond, ühiskond ja areng - liikumine kui ühine keel, koostöö ja vastutus oma tervise ning kogukonna ees.

Liikumine tugevdab klassikollektiivi, õpetab koostööd ja hoolivust. Õpilased osalevad meeskonnamängudes ja ühistegevustes, mis kujundavad vastutustunnet, ausust ja kaaslaste märkamist. Samuti räägitakse liikumise tähendusest ühiskonnas - tervis, aktiivne eluviis, kättesaadavus, liikumisvõrdsus.

1.6. Hindamise alused

Hindamine toimub vastavalt IZUM Erakoolis kehtivale hindamisjuhendile. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Kujundav hindamine annab infot töö protsessi ja tulemuse ning õpilase suhtumise kohta liikumisse.

- Õppetegevuse ajal antakse õpilasele tagasisidet aine ja ainevaldkonna teadmistest ja oskustest ning õpilase hoiakutest ja väärtustest.

- Koostöös kaaslaste ja õpetajaga saab õpilane seatud eesmärkide ja õpitulemuste põhjal täiendavat, julgustavat ja konstruktiivset tagasisidet oma tugevuste ja arenguruumi kohta.
- Praktiliste tööde ja ülesannete puhul antakse tagasisidet töö protsessi ja tulemuse kohta.
- Olulisel kohal on õpilase enesehinnang tehtud tööle, oma panusele, tugevustele ja arenguruumile.

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

1.7. Füüsiline õppekeskkond

Kool tagab liikumise läbiviimiseks vajalikud töövahendid ja tingimused:

- 1) liikumise tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekava kohasteks õppetegevusteks;

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

Liikumise õppimise vältimatuks keskkonnaks on lisaks koolimajale ka muuseumid, stuudiod, spordiasutused ja ka looduslik keskkond. Kooli asukoht Lasnamäel (Lauluväljaku kõrval) võimaldab lihtsa ligipääsu nii mere äärde, parkidesse kui ka teemakohastesse asutustesse liikumise ainevaldkonna tundide läbiviimiseks.

2. Liikumine

2.1. Liikumise ainekava

2.1.1. Liikumise õppeaine kirjeldus

Liikumise õpetamise eesmärgiks 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.

Liikumise tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Liikumises juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning regulaarselt harjutades ning uusi teadmisi ja oskusi hankides edendama. Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Liikumises toetatakse väärtuste kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad isiksuse kujunemist. Koostöö sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama ja ka ennast kehtestama.

Liikumise õpetamise põhimõtted:

- 1) Liikumist õpetatakse lähtudes keelekümluse põhimõtetest ja LAK-õppe meetoditest.
- 2) Liikumise õpetamisel tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena.
- 3) Liikumise õpetamine on temaatilises seoses teiste õppeainete ja kesksete teemadega.
- 4) Liikumise üheks eesmärgiks on omandada konstruktiivse tagasiside andmise ja vastuvõtmise oskus ning kogeda sisulise tagasiside vajalikkust oma tegevuste täiustamisel ja viimistlemisel varasemast veelgi kõrgemal tasemel.
- 5) Õpilane on õpetaja võrdväärne partner, õpetaja tähtsustab õpilaste eelteadmisi ja huvisid, suunab neid oma potentsiaali avastama ja rakendama. Õppe keskmes on õpilased, kelle individuaalsusega on iga tunni planeerimisel arvestatud.
- 6) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni.
- 7) Toetatakse õpilaste teadmiste, oskuste ja hoiakute arengut, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel.
- 8) Arvestatakse õpilaste võimeid ja suutlikkust, kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas.
- 9) Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditel.
- 10) Õpilastele võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega (paaris- ja rühmatööd), et toetada nende kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks
- 11) Iseseisva õppe ajal on õpilastel võimalus omas tempos ülesannetega tegeleda ning saada õpetajalt selle kohta tagasisidet.
- 12) Koostöise õppimise vormis on õpilastel lisaks liikumise valdkonna õpitulemustele võimalus arendada oma sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi, koostööoskusi ja eneseväljendusoskust.
- 13) Liikumist õpetades kasutatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid.

2.1.2. Liikumise õppe- ja kasvatuseesmärgid 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, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda liikumise 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 liikumise tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.1.3. Liikumise õpitulemused ja õppesisu 1. klassis

1. klassis õpitakse liikumist 2 tundi nädalas.

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpilane: 1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 2. nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 3. oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 4. järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; 5. täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 6. annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 7. loetleb spordialasid.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.
Jooks, hüpped ja visked	Õpilane:	Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2. läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantisi; 3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4. sooritab palliviske paigalt; 5. sooritab paigalt kaugushüppe.	lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped mõlema jalaga. Visked: Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.
Liikumismängud	Õpilane: 1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.
Võimlemine	Õpilane: 1. oskab liikuda, kasutades ravisammu; 2. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli	Rivikorra harjutused: Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	taha; 3. hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	kõrvale, rivisamm. Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine: Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, pöördkõnd ja pöörded pöörkõndel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
		maandumisasendi fikseerimisega.
Tantsuline liikumine	Õpilane: 1. mängib/tantsib õpitud eesti, vene laulumänge; 2. tantsib õpitud eesti, vene ja teiste rahvaste (st lähtuvalt õpilaste etnilisest taustast) rahvatantse; 3. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Eesti ja vene laulumängud. Eesti, vene ja teiste rahvaste rahvatantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule

2.2.4. Liikumise õpitulemused ja õppesisu 2. klassis

2. klassis õpitakse liikumist 3 tundi nädalas.

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpilane: 1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 2. nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase sooritus kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	3. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 4. järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; 5. täidab mängureegleid; 6. teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 7. annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 8. loetleb spordialasid.	kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.
Jooks, hüpped ja visked	Õpilane: 1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2. läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantisi; 3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4. sooritab palliviske paigalt; 5. sooritab paigalt kaugushüppe.	Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked: Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.
Liikumismängud	Õpilane: 1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades,	Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitlemis- ja viskamisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud
Võimlemine	Õpilane: 1. oskab liikuda, kasutades ravisammu; 2. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 3. hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Rivi- ja korraharjutused: Rivistumine viirgu ja kolonni, loendamine, harvenemine ja koondumine, tervitamine, hüppega pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnniharjutused: Ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hübitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: Veered kägaras ja sirutatult,

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
		juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
Talialad: suusatamine	Õpilane: 1. oskab suuski jalga panna ja suusakeppe õigesti käes hoida; 2. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 3. laskub mäest põhiasendis; 4. läbib järjest suusatades distantsti.	Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nölval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.
Tantsuline liikumine	Õpilane: 1. mängib/tantsib õpitud eesti, vene laulumänge; 2. tantsib õpitud eesti, vene ja teiste rahvaste (st lähtuvalt õpilaste etnilisest taustast) rahvatantse; 3. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Eesti ja vene laulumängud. Eesti, vene ja teiste rahvaste rahvatantsud. Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2–3 kombinatsioonilised

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
		lihtsamad paaristantsud.
Ujumine	Õpilane: 1. oskab vee pinnal hõljuda; 2. oskab sukelduda; 3. oskab rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; 4. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine.

2.2.5. Liikumise õpitulemused ja õppesisu 3. klassis

3. klassis õpitakse liikumist 3 tundi nädalas.

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpilane: 1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; 3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4. loetleb spordialasid ja nimetab tuntud sportlasi.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
Jooks, hüpped, visked	Õpilane: 1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise	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. Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	hooga; 5. sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.	hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked: Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
Liikumismängud	Õpilane: 1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.
Võimlemine	Õpilane: 1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli	Rivi- ja korraharjutused: Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
	taha; 4. hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine: Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 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. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Talialad: suusatamine	Õpilane: 1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2. laskub mäest põhiasendis; 3. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.	Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.
Tantsuline liikumine	Õpilane: 1. mängib/tantsib õpitud eesti, vene, inglise laulumänge; 2. tantsib õpitud eesti, vene ja teiste rahvaste (st lähtuvalt õpilaste etnilisest taustast) rahvatantse; 3. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Eesti, vene ja inglise laulumängud. Eesti, vene ja teiste rahvaste rahvatantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.
Ujumine	Õpilane: 1. oskab vee pinnal hõljuda; 2. oskab sukelduda; 3. oskab rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 4. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine.