

LISA 2. AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda „Kehaline kasvatus“ kuuluvad järgnevad õppeained:

- Kehaline kasvatus, mida õpitakse 1.-9. klassini

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad. Õppeainete arvestuslikud nädalatunnid on välja toodud Randvere Kooli õppekavas punktis 3.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased

- ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
 - 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
 - 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esimesed teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine

teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas. ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas. Üldpädevuste järjekindlamaks teadvustamiseks ja tegevuste kooskõlastamiseks viib kool läbi vastava sisuga teemanädalad. Läbivate teemade õpe ja lõiming realiseerub eelkõige õppekeskkonna korralduses, aineõppes aineülestes, klassidevahelistes, ülekooliliste ja koolidevahelistes projektide ja sündmuste kaudu.

Kehaline kasvatus ainevaldkonnas toetatakse järgmiste üldpädevuse kujunemist:

- kultuuri- ja väärtuspädevus
- sotsiaalne ja kodanikupädevus
- enesemääratluspädevus
- õpipädevus
- suhtluspädevus
- matemaatika-
- loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus
- ettevõtlikkuspädevus
- digipädevus

Kehalise kasvatus eesmärk on toetada õppija kehalist, vaimset ja sotsiaalset arengut ning kujundada liikumisharjumus ja terviseteadlik eluviis. Kehalise kasvatus õppes toetatakse kõigi üldpädevuste arengut. Väärtuspädevust kujundatakse ausa mängu, koostöö, kehalise aktiivsuse ja tervislike eluviiside väärtustamise kaudu. Sotsiaalset ja kodanikupädevust arendatakse meeskonnatöös osalemise, reeglite järgimise ning vastastikuse austuse kaudu. Enesemääratluspädevust toetatakse enese tundmaõppimise, enesejuhtimise ja isikliku vastutuse võtmisega liikumistegevustes. Õpipädevust arendatakse liikumisoskuste teadliku harjutamise, eesmärgistamise ja eneseanalüüsi kaudu. Suhtluspädevust toetatakse koostöös, kehalises eneseväljenduses ning tagasiside andmises ja vastuvõtmises. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevust arendatakse liikumisega seotud mõõtmiste, kehaliste protsesside mõistmise ning sobivate tehnoloogiliste ja digivahendite kasutamise kaudu. Ettevõtlikkuspädevust toetatakse eesmärkide seadmise, algatusvõime ja iseseisva liikumisharrastuse kujundamise kaudu. Digipädevust arendatakse liikumis- ja terviseandmete teadliku ning vastutustundliku kasutamisega.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja

kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või mitteeristava hindamisega. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitteeristava hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Esmalt selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning

tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I KOOLIASTE
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II KOOLIASTE
Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.
III KOOLIASTE
Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 1. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: • oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske; • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		• Kehaline aktiivsus erinevates keskkondades. Erineva intensiivsusega liikumine. Enda kehalise aktiivsuse hindamine; • ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada; • läbi mängu tutvustamine, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult; • teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; • loetleb spordialasid; • riietub liikumiseks sobilikult; • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; • liigub üksi, paarilisega, rühmas vastavalt muusikale, rütmile ja helile.		• Looduses liikumine. • Spordiüritusel osalemine (pealtvaataja, osaleja, abiline). • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. • Harjutuste ette näitamine kaaslastele. • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). • Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Liikumisoskus Õpilane: • Veega kohanemine, hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	• Oskusharjutused erinevate spordivahenditega: jalgpall, korvpall, tennisepall, saalihoki, frisbee, pallivise. Kombineeritud teatevõistlused. • Erinevad liikumismängud (kullimäng, vetevana jne). • Kiirjooks. Teatejooksud. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Matkamine. Kõnni- ja jooksuharjutused. Jooks erinevates keskkondades. Jooksumängud. Hüppeharjutused. Hüppenööriiga hüpped. • Veega kohanemine, harjutused ja mängud vees. • Võimlemine. Liikumine madalal poomil. Keha liikumine rütmis ja/või muusika saatel. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades. • Murdmaasuusatamine. Suuskade hoidmisasendid, teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks. • Harjutused ja mängud kelkudel, suuskadel.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid.	• Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	• Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Venitus- ja lõdvestusharjutused.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 2. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		Kehaline aktiivsus erinevates keskkondades. Erineva intensiivsusega liikumine. Enda kehalise aktiivsuse hindamine. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. Läbi mängu tutvustamine, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi; • loob midagi liikumisega seotult; • teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas.		Looduses liikumine. Spordiüritusel osalemine (pealtvaataja, osaleja, abiline). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riide vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. Harjutuste ette näitamine kaaslastele. Riitumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Liikumisoskus Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;		Oskusharjutused erinevate spordivahenditega: jalgpall, korvpall, tennisepall, saalihoki, frisbee, pallivise. Kombineeritud teatevõistlused. Erinevad liikumismängud (kullimäng, vetevana, peitus maastikul jne).

• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaaseid oskusi; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslast; • annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Kiirjooks. Teatejooksud. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Matkamine. Kõnni- ja jooksuharjutused. Jooks erinevates keskkondades. Jooksumängud. Hüppearjutused. Hüppenööriiga hüpped. Veega kohanemine, harjutused ja mängud vees. Võimlemine. Liikumine madalal poomil. Keha liikumine rütmis ja/või muusika saatel. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades. Murdmaasuusatamine. Suuskade hoidmisasendid, teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks. Harjutused ja mängud suuskadel.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste, teatevõistluste ja liikumismängude kaudu.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Venitus- ja lõdvestusharjutused.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 3. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		Kehaline aktiivsus erinevates keskkondades. Erineva intensiivsusega liikumine. Enda kehalise aktiivsuse hindamine. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. Läbi mängu tutvustamine, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult; • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; • teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas; • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.		Harjutuste ette näitamine kaaslastele. Spordi- ja liikumisüritusel osalemine (pealtvaataja, osaleja, abiline). Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Looduses liikumine, maastikumängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Liikumisoskus Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaaside oskusi; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslasti; • annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Oskusharjutused erinevate spordivahenditega: jalgpall, korvpall, tennisepall, saalihoki, frisbee, pallivise. Kombineeritud teatevõistlused. Erinevad liikumismängud (kullimäng, vetevana, maastikumängud jne). Kiirjooks. Teatejooksud. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Matkamine. Kõnni- ja jooksuharjutused. Jooks erinevates keskkondades. Jooksumängud. Hüppeharjutused. Hüppenööriiga hüpped. Harjutused ja mängud, võistlused vees. Võimlemine. Liikumine madalal poomil, erinevatel tasapindadel. Keha liikumine rütmis ja/või muusika saatel. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades. Harjutused ja mängud, suuskadel, edasiliikumine klassikalisi sõiduviise kasutades, laskumisasend ja tõusuviisid. Suuskade hoidmisasendid, teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks. Riitumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale (jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult), ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Turvavarustuse (kiiver,kaitsmed, helkur jt)kasutamine, ilmastiku tingimustega arvestamine. Enda võimetega arvestamine.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervise ning enesetundega. Liikumise ja toitumise olulisemate seoste teadvustamine.

Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine, analüüsimine.
---	---

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: II kooliaste	Klass: 4. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus • Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt; • Igapäevase kehalise aktiivsuse planeerimine ja analüüs; • liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused; • vigastused ja esmane käitumine nende korral.		Ülesanded igapäevase liikumise ja päevakava planeerimiseks, liikumisaktiivsuse soovituslikul tasemel hoidmiseks. Tehnoloogiliste vahendite kasutamise õpetamine: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid, enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Soojendus ja taastavad lihashoolduse harjutused, intensiivsuse varieerimine. Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Liikumine ja kultuur • loob liikumisega seotut; • ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkus; • looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; • kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.		Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside sellele. Ohutuse ja teistega arvestamise mõistmine. Riietumine- vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Hügieeni järgimine.

	Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest, käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina, liikluskultuur. Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Liikumisoskus • kõnni- ja jooksuoskus; • hüppeoskus; • ronimisoskus; • edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; • turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine; • vahendi käsitlemisoskus.	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud; Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt. parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütm- ja koordinatsiooniharjutused Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks; Esmased hooldusvõtted jalgrattal (oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

	Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel;
Tervis ja kehalised võimed • Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.	Toitumise ja tervise seosed, tervislikud toiduained ning nende vajadus organismile, rämpstoit.
Vaimne ja kehaline tasakaal • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, märkamised, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: II kooliaste	Klass: 5. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus - Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt; - igapäevase kehalise aktiivsuse planeerimine ja analüüs; - liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused; - vigastused ja esmane käitumine nende korral;		Ülesanded igapäevase liikumise ja päevakava planeerimiseks, liikumisaktiivsuse soovituslikul tasemel hoidmiseks. Tehnoloogiliste vahendite kasutamise õpetamine: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid, enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Soojendus ja taastavad lihashoolduse harjutused, intensiivsuse varieerimine. Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Liikumine ja kultuur • Loob liikumisega seotut. • Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkus. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad • Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside sellele. Ohutuse ja teistega arvestamise mõistmine. Riietumine- vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Hügieeni järgimine. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest, käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina, liikluskultuur. Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Liikumisoskus • Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. • esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtted • Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Edasiliikumise seotud oskuste seostamine liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne). • Edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • vahendi käsitlemine liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine - jalgrattamatk, jalgrattapäev/kuu. Oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda jt. Harjutused kehahoiu põhimõtte mõistmiseks, seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppesaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine

	vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise spordimängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja koordineerimise harjutused
Tervis ja kehalised võimed • Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada; • õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus; • õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust; • liikumise ja toitumise tähtsus tervisele.	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Vaimne ja kehaline tasakaal • kogemuse ja mõju kirjeldamine. • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, märkamised, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused.

märgab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	
--	--

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: II kooliaste	Klass: 6. klass	Tundide arv: 2 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral		Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusemonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Liikumine ja kultuur

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtus;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiilil rahvusvahelisel tasemel esindajaid

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Liikumisoskus • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutuv asukohas keskkonnas; • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; • teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütm- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda

	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil. Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja
--	--

	abivahendeid kasutades. 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
--	--

Tervis ja kehalised võimed • Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgke. Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Vaimne ja kehaline tasakaal sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, märkamised, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused. Eneseregulatsioon.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 7. klass	Tundide arv: 2 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus • Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.		• Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. • Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. • Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Liikumine ja kultuur • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; • järgib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;		• Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. • Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. • Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

Liikumisoskus

- Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
Tervis ja kehalised võimed • Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Vaimne ja kehaline tasakaal • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 8. klass	Tundide arv: 2 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;		Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused
Liikumine ja kultuur • Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; • organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.		Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Liikumisoskus • käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;		Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega,

• seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Ohutus asendites ja liikumisel. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu
--	---

	teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. 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. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.
Tervis ja kehalised võimed - Seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; - on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Vaimne ja kehaline tasakaal • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
---	--

Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 9. klass	Tundide arv: 2 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus - Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; - Oskab kasutada erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.		Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Liikumine ja kultuur - on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; - analüüsib enda liikumiskogemust looduses; - oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.		Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja

	kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
Liikumisoskus • annab hinnangu enda koostööle tegevustes; • annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; • seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist. Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
Tervis ja kehalised võimed • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Vaimne ja kehaline tasakaal • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

	Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
--	--