

## Ainekava

### Kehaline kasvatus I kooliaste

#### 3.klass

Ainekava aluseks on riiklik õppekava ja selle lisa nr [https://www.riigiteataja.ee/aktiilisa/1080/3202/3005/18m\\_pohi\\_lisa7.pdf#](https://www.riigiteataja.ee/aktiilisa/1080/3202/3005/18m_pohi_lisa7.pdf#) ning põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava. Põltsamaa Ühisgümnaasiumi ainekavas on välja toodud rõhuasetused, kooli eripärast tulenevalt olulisim. Kooli ja valdkonna eripärad on kirjeldatud kooli õppekava üldosas ning valdkonnakavades.

#### Õppeaine kirjeldus

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.

#### Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

- 1) teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne, osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumises.
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut ; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana.

## **Hindamine**

Õpilaste õpitulemuste hindamine toimub sõnalise hindamise kaudu.

Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

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

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama.

Klass: 3.

Tunde nädalas: 3

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b> Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad?	<b>Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud</b> Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsitletakse? Millised on lõimingu võimalused?
<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p>	<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>1) Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p> <p>Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).</p> <p>liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p> <p>2) Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt</p>	<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>Lõiming</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.</li><li>• Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</li><li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine</li><li>• Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel</li></ul>

<p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav).</p> <p>3) Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).</p> <p>4) Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	
<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p>	<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p> <p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>2) Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p>	<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p> <p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine; erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared</li> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> </ul>

<p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p>3) 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.</p> <p>4) Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine</p> <p>5) Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>6) Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</li> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus</li> <li>• Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</li> </ul> <p>Üldpädevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kultuuri- ja väärtuspädevusega – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.</li> <li>• Kunstipädevus - loominguline liikumine muusika saatel</li> </ul>
---	--	--

<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>7) Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p> <p>8) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p>9) Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>10) Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>	
<p><b>LIIKUMISOSKUS</b></p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p><b>LIIKUMISOSKUS</b></p> <p>1) Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.  <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi</p>	<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</li> <li>• Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</li> <li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</li> </ul>

<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p>	<p>maastikul). Lühimatks või õppekäik linnas või looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>2) Harjutused jalgrattajuhiloa eksami sooritamiseks. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused ja mängud</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</li> <li>• Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara</li> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</li> <li>• Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</li> </ul>
--	---	---

<p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>kelkudel. Harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel.</p> <p>3) Suuskade hooldus ja kaasas kandmise võtted; Endale sobivate suusavarustuse valmine (suuskade ja suusakeppide pikkus); Suusasaabaste valimine; Suusasaabaste ja suuskade jalga panemine; Uiskude hooldus (uisuterade kuivatamine peale uisutamist); Uiskude jalga panemine ja jalast võtmine; Ratta tehnilise korrasolu kontrollimine.</p> <p>4) <b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinale vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Discgolfi ketta kaug- ja lähivisked. Fresbee viskamise ja püüdmise harjutused.</p> <p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja</p>	
--	---	--



	<p>püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b>Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p><b>5) Tasakaalu hoidmine asendites.</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine.</p>	
--	--	--

<p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> <p>6) Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel</p> <p>7) <b>Tervis ja ohutus</b> kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste</p>	
--	--	--

<p>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Õppesisu näited edasiliikumisoskustes 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 - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p><b>Vahendil liikumises</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil ( tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>	
--	--	--

**Vahendi käsitlemisoskustes** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

8) Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

9) Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

10) Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

<p>8) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>		
<p>TERVIS JA KEHALISESD VÕIMED</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p>	<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>1)Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</p>	<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud,</li> </ul>

<p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>2)Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil.</p> <p>3)Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>4) Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energia</p>	<p>pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine</li> <li>• Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted</li> </ul>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p>	<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>1)Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p>	<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Lõiming:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</li> </ul>

<p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>	
--	--	--