

## Ainekava

### Kehaline kasvatus

#### 9. klass

Ainekava aluseks on riiklik õppekava ja selle lisa nr 2 [https://www.riigiteataja.ee/aktiis/1080/3202/3001/18m\\_pohi\\_lisa2.pdf](https://www.riigiteataja.ee/aktiis/1080/3202/3001/18m_pohi_lisa2.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 kasvatusõppe 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 taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

#### Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

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 korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab 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.

#### Hindamine

Kehalises kasvatuses hindamisel on aluseks kehtiv põhikooli riiklik õppekava, põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava, Põltsamaa Ühisgümnaasiumi õppekava.

#### Üldsätted.

1. Hindamine on süstemaatiline teabe kogumine õpilase arengu kohta, selle teabe analüüsimine ja tagasisideme andmine. Hindamine on aluseks õppe edasisele kavandamisele.
2. Õpilase ainealaseid teadmisi, hoiakuid ja oskusi võrreldakse õpilase õppe aluseks olevas ainekavas toodud oodatavate õpitulemustega ja tema õppele püstitatud eesmärkidega. Ainealaseid teadmisi ja oskusi hinnatakse nii õppe käigus kui ka õppeteema lõppedes.
3. Kasutatav hindedüsteem ja hinnete viie palli süsteemi teisendamise põhimõtted sätestatakse kooli õppekavas.

Täpsemalt saab koolis kehtiva hindamise ja hindamisest teavitamise, järelvastamise ja hinnete vaidlustamise korraga tutvuda kooli õppekavas ja kodukorras.

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

5.Kui õpilasele on vastavalt riiklikule õppekavale koostatud individuaalne õppekava, arvestatakse hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

### **Mõisted:**

**kehaliste võimete test** – kehalise võimekuse hindamise vahend;

**kontrollharjutus** – kehalise kasvatuses ainekavva kuuluv liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika omandatust kontrolliv õpiülesanne;

**tunnikontroll/test** – õppetunni või õppeteema osade õpitulemuste omandatust kontrolliv õpiülesanne;

### **Hindamise eesmärk.**

Hindamise eesmärk:

- 1)toetada õpilase arengut;
- 2)anda tagasisidet õpilase õppeedukuse kohta;
- 3)innustada ja suunata õpilast sihikindlalt õppima;
- 4)suunata õpilase enesehinnangu kujunemist, suunata ja toetada õpilast edasise haridustee valikul;
- 5)suunata õpetaja tegevust õpilase õppimise ja individuaalse arengu toetamisel;
- 6)anda alus õpilase järgmise klassi üleviimiseks ning kooli lõpetamise otsuse tegemiseks.

### **Kasutatav hindamissüsteem.**

1.Hindamisel kasutatakse numbrilist (koolist lahkumisel ja 9.klassi lõpetamisel), mitteeristavat ja kujundavat hindamist.

2.Hindamise tulemusi väljendatakse III kooliastmes mitteeristavalt arvestatud ja mittearvestatud (AR ja MA) süsteemiga.

3.Mitteeristaval hindamisel kasutatakse kaheastmelist tähtskaalat: AR „arvestatud“ ja MA „mittearvestatud“:

AR „arvestatud“ – õpilane on saavutanud tema õppe aluseks oleva õppekavaga seatud õpitulemused ja arengu eesmärgid või tema teadmised ja oskused ületavad neid.

MA „mittearvestatud“ – õpilane ei ole täitnud tema õppele seatud eesmäärke ega omandanud taotletavaid õpitulemusi piisaval tasemel.

Mitterahuldavaid hindeid/hinnanguid ja tegemata töid/kontrollharjutusi on üldjuhul võimalik parandada/sooritada 10 tööpäeva jooksul pärast Stuudiumisse kandmise päeva. Kui õpilane ei ole enne õppeperioodi lõppu tegemata tööd/kontrollharjutust ära teinud, siis lisatakse märkele “T” kaldkriipsuga hinnang MA

Tegemata töid (tunnikontroll, kontrolltöö või test, praktiline kontrollharjutus) tähistatakse Stuudiumis märkega “T” koos selgitava kommentaariga.

Tegemata koduseid töid tähistatakse Stuudiumis märkega “K” koos selgitava kommentaariga.

Täiendamist või muutmist vajavaid töid tähistatakse Stuudiumis märkega “!” koos selgitava kommentaariga.

Õpilane kaasatakse enese ja kaaslaste hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta tema õpimotivatsiooni.

Õpilase koolist lahkumisel või põhikooli lõpetamisel teisendab aineõpetaja mitteeristavalt hinnatud kokkuvõtva hinnangu numbriliseks hindeks.

Kui hindamisel tuvastatakse kõrvalise abi kasutamine või maha kirjutamine, hinnatakse kirjalikku või praktilist tööd, suulist vastust (esitust), praktilist tegevust või selle tulemust hindegaga „nõrk” (“1”) või „mittearvestatud“ („MA“).

Õpilase teadmisi, oskusi ja vilumusi hindab õppeaine õpetaja õpilase suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust õppekavas esitatud õpitulemustele ja tema õppele püstitatud eesmärkidele.

Ainealaseid teadmisi ja oskusi võib hinnata nii õppe käigus kui ka õppeteema lõppedes. Õpilaste teadmisi ja oskusi kontrollitakse kolmel tasemel: teadmine (rahuldav tase), rakendamine (hea tase), arutlemine (väga hea tase).

### **Kokkuvõttev hindamine.**

Kokkuvõttev hindamine on hindamine, mille abil antakse infot, kas ja kui hästi on ainekavas toodud õpitulemused omandatud. Kokkuvõtva hindamise tulemust väljendatakse mitteeristava hindamise või kirjeldava sõnalise tagasiside kujul.

Kokkuvõttev hindamine põhikoolis toimub kolmel trimestril

Trimestrihinne pannakse välja trimestri viimaseks päevaks. Trimestrihinde väljapanemiseks on vajalik üldjuhul vähemalt kolme hinnangu/mitteeristava tulemuse olemasolu. Kui kokkuvõtval hindamisel on kasutatud vähem kui kolme sõnalist kirjalikku tagasisidet või mitteeristavat tulemust, peab õpilane olema saanud kujundava hindamise raames õppeprotsessi käigus kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise kohta.

Kui õppeaine trimestrihinne on jäänud välja panemata ja õpilane ei ole kasutanud võimalust järele vastata, loetakse aastahinde väljapanekul antud trimestri vältel omandatud teadmised ja oskused vastavaks hindele „nõrk“/ MA

### **Kehalise kasvatuse hinde kriteeriumid:**

#### **1.Tegutsemisvalmidus ja kaasalöömine tunnis, tahe ennast arendada.**

Õpilane saabub tundi korrektses sportlikus riietuses ja –jalanõudes. Võtab aktiivselt tunnist osa, osaleb kõikides tegevustes innuga, aitab oma tegevusega tunni sujuvale kulgemisele kaasa, aitab vajadusel õpetajat tunni organiseerimisel. Õpilane osaleb tunniprotsessis tahtega arendada oma oskusi ja füüsilisi võimeid.

## **2.Üldine sportlik aktiivsus.**

Lisaks kehalise kasvatuse tunnile osaleb õpilane kooliväliselt treeningutel, tegeleb iseseisvalt oma lemmikspordialaga, esindab kooli erinevatel spordivõistlustel.

## **3.Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest.**

Õpetaja on testinud õpilase kehalisi võimeid. Õpilase arengus on toimunud edasimineke võrreldes eelmise testimisega. Õpilane on teinud kõik endast oleneva oma füüsilise tubliduse tõstmiseks.

## **4.Põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine.**

Õpilane on omandanud õpitud spordialade põhiliikumise vilumused, tehnikaelemendid, oskused ja teadmised ning oskab neid praktikas rakendada.

## **5.Õpitud mängude reeglite täitmine.**

Õpilane teab õpitud liikumis- ja sportmängude reegleid ja täidab neid liikumis- ja sportmänge mängides.

## **6.Õpetaja poolt koostatud arvestuslike nõuete täitmine.**

Õpilane suudab vähemalt rahuldavalt täita tundides läbivõetud materjali põhjal õpetaja poolt koostatud arvestuslike ülesannete nõudeid.

## **7. Oskus analüüsida enda ja kaaslaste tegutsemist.**

Õpilane oskab analüüsida oma tegevust tunnis ja anda objektiivseid hinnanguid oma ja kaaslaste tegutsemisele tunniprotsessis ja õppeperioodi jooksul.

## **8.Teoreetilised teadmised.**

Õpilane teab spordialade võistlusmäärusi, harjutamise põhimõtteid ja esmaabivõtteid. Teab vastavalt oma vanusastmele olümpiamängudest ja teistest spordialade suurvõistlustest, Eesti sportlasi ja nende saavutusi. Oskab kaasa rääkida jooksvate spordisündmuste kohta pealt.

## **8. Kehalise kasvatuse kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine.**

Õpilane täidab tunnis viibides kehalise kasvatuse kodukorra nõudeid. Ta pole oma tegusemisega tunnis ohtlik endale ega kaasõpilastele ja täidab regulaarselt isikliku- ja spordihügieeni nõudeid.

## **9.Tervisekäitumine.**

Õpilane ei suitseta, ei tarbi alkoholi ja narkootilisi aineid. Ta riietub vastavalt temperatuurile ja tegevusele(ei külmeta ennast), oskab õigesti käituda erinevates situatsioonides ja oma käitumisega ei põhjusta kaaslastele ega endale ohtlike olukordi.

## HINDAMINE

### Kehaline aktiivsus.

#### Õpilane:

- Annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele.( <https://liikumisopetus.ee> Borgi skaala) [Kehalise tegevuse takistused - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks. [Liikumis- või treeningpäeviku pidamine - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Minu liikumisplaan - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. [Oskustega seotud kehaline võimekus ja südamelöögisagedus - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks. [Kehalise aktiivsuse püramiid - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust. [Taastumist ja jõu arendamist toetavad harjutused - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust. [Taastumist ja jõudu toetavad harjutused - YouTube](#)
- Teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral. [Esmaabi | Terviseamet](#)
- Sooritab õpetaja poolt antud aktiivtööd( KIII). [Liikumise aktiivtööd | Terviseinfo](#)

### Liikumine ja kultuur.

- Väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana.
- Teab [Eesti lipp olümpiarõngaste kohal - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Talvine olümpiateatmik - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Sooritab [KAASAEGNE TANTS - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [LOOVTANTS - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [TANTSULISED MÄNGUD - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Hip hopi põhisammud - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Korraldab, organiseerib [Hüpitshüplemise võistluse korraldamine - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Liikumismängu väljamõtlemine - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Liikumise aktiivtööd | Terviseinfo](#)
- Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi [Orienteerumine koolis 2022 - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid [Aus mäng - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)

### Liikumisoskus.

- On saavutanud mitmekülgset oskust, Kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.
- Seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega. [Materjalid Archive - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)

- Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele. [Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ ohutuse alateema õpetajaraamat \(e-koolikott.ee\)](#)
- Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks, sooritab kontrollharjutused ja aktiivtööd [Liikumise aktiivtööd | Terviseinfo](#)

### **Tervis ja kehalised võimed.**

- Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. [Kehaliste võimete arendamine - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. [Kehaliste võimete õppematerjal - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest. [Kehaliste võimete õppematerjal - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- On saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest. [Kehaliste võimete õppematerjal - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. [Kehaliste võimete õppematerjal - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#) [Koordinatsiooniharjutus - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. [Toitumise ja liikumise õpetajaraamat - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)

### **Vaimne ja kehaline tasakaal.**

- Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades. [Kehatunnetusharjutused - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Meelerahuharjutused - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Lõõgastavad mängud - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. [Jooga paariharjutused. Poster 1 - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Lastejooga. Poster 1 - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Lastejooga. Poster 2 - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. [Emotsioonide juhtimine – Opiq, Keha ja meele aktiveerimise harjutused - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#), [Kiusamisvaba liikumisõpetus - Liikumisõpetus \(liikumisopetus.ee\)](#)
- Kooliastme lõpuks saab õpilane kokkuvõtva kujundava hinnangu kõigi valdkonna õpitulemuste kohta. Lisaks kajastab see õpilase üldoskuseid. Üks osa kokkuvõtvast hinnangust on õpilase eneseanalüüs, millest kajastub tema hinnang: oskustele, aktiivsusele, hoiakutele, motivatsioonile, üldoskustele.
- Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.
- Õpitulemused ja hindamiskriteeriumid on seotud, st hinnatakse seda, kas õpitulemused on saavutatud vähemalt algtasemel.

**Positiivse hinde kujunemiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel.**

- **Kokkuvõttev hinnang/hinne koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.**

<b>KOKKUVÕTVA TAGASISIDE KOMPONENDID</b>	
<b>TEADMINE</b>	Õpilane on omandanud teemaga seotud teadmised. Õpetaja kasutab erinevaid viise õpilase omandatud teadmiste kontrollimiseks.
<b>RAKENDAMINE</b>	Tegevuste sooritamine. Oskuste praktiline omandamine ja kasutamine. Liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevustele.
<b>ANALÜÜS</b>	Õpilase enda poolne analüüs oma tegevusele, õppimisele, pingutusele jne. Näiteks etteantud eneseanalüüsi vormi kaudu või kirjalik analüüs perioodi lõpus.
<b>KOKKUVÕTTEV TAGASISIDE</b>	Kajastatud on tagasiside kõigi 3 eelneva komponendi kohta. Õpetaja määrab ise, mis ulatuses on 3 kategooria osakaalud tagasisides: näiteks teadmine 25%, rakendamine 50% ja analüüs 25%.

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b> Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad? (teemade lühikirjeldus)	<b>Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud</b> Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsitletakse? Millised on lõimingu võimalused? <i>Õpioskuste kujundamine.</i>
<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p> <p>1)Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</p> <p>2)Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>3) Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>4) Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p>	<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</p> <p>Informaatika - digitaalne liikumispäevik</p> <p>Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</p> <p>Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p> <p>Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</p> <p>Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</p> <p>Füüsika - jõud, raskusjõud.</p>



<p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>5) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.</p> <p>6) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>7) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>	
---	--	--

**Õppevara:**

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehaline aktiivsus materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=15,14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=15,14)
- 3) Esmaabi: <https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi>
- 4) Laste Borgi skaala: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-laste-borgi-skaala/>
- 5) Taastumist toetavad harjutused: (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzpt03er6OIkxRQEr9eKFnO5VLPGUyLm>)
- 6) Kehalise aktiivsusega seotud materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p>	<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> <b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng;</p>	<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b></p>
------------------------------------	--	------------------------------------

<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p> <p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>2) 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.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist</p> <p>4) Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <p>5) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende</p>	<p>Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<a href="http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/">http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/</a>).</p> <p>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</p> <p>Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p>Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</p> <p>Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</p> <p>Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p>Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</p> <p>Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</p> <p>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes</p> <p>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
--	--	---

<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>6) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>7) Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p>8) Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> <p>9) Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride</p>	
---	---	--

<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>10) Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>	
<p><b>Õppevara:</b></p> <p>1) Liikumine ja kultuur <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</a></p> <p>2) Liikumine ja kultuur materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=15,14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=15,14</a></p> <p>3) Ausa mängu põhimõtte: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/</a></p> <p>4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></p>		
<p><b>LIIKUMISOSKUS</b></p>	<p><b>LIIKUMISOSKUS</b></p> <p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>	<p><b>LIIKUMISOSKUS</b></p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö</p> <p>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</p>

<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>1) <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p>	<p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisoskus. Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused</p> <p>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <p>Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</p>
---	---	---

<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>3) 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</p> <p><b>4) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurde viivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p>	
--	---	--

<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurde viivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurde viivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõnnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>5) 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.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p> <p>6) Ohutus asendites ja liikumisel.</p> <p>7) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku</p>	
---	--	--

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

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 käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

**Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.** Ohutuse arvestamine.



<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p> <p>8) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p> <p>9) 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</p> <p>10) Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>	
<p><b>Õppevara:</b></p> <p>1) Liikumisoskused: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</a></p> <p>2) Liikumisoskuste materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=15,14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=15,14</a></p> <p>3) Turvalisus ja ohutus: <a href="https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443">https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443</a></p> <p>4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></p>		

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED
<p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p> <p>1) 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.</p> <p>2) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>3) 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.</p> <p>5) Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>6) Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>	<p>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</p> <p>Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</p> <p>Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</p> <p>Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</p>

<p><b>Õppevara:</b></p> <p>1) Tervis ja kehalised võimed: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/</a></p> <p>2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&amp;mf_material-level=15,14">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&amp;mf_material-level=15,14</a></p> <p>3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <a href="https://www.struktuur.net">https://www.struktuur.net</a></p> <p>4) Fitback keskkond: <a href="https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/">https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/</a></p> <p>5) Toitumine: <a href="https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/">https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/</a></p> <p>6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></p>		
<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p>	<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.</p> <p>1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>	<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine:</p> <p><a href="https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860</a>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</p> <p>Eesti keel - loovtööd</p>

<p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>2) Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>3) Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>4) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>	
<p><b>Õppevara:</b></p> <p>1) Kehaline ja vaimne tasakaal: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</a></p> <p>2) Kehaline ja vaimne tasakaal materjalid: <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=13">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=13</a></p> <p>3) Emotsioonide juhtimine: <a href="https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860</a></p> <p>4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</a></p>		