

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

3. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Ujumisoskuse eneseanalüüsi võimalust: <https://ujumiskursus.ee/1-oskuste-analuus/>

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Edasiliikumisoskused Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatik või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Vahendil liikumisoskus Oskus liikuda vahendil Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Suusatamine kooli</p>	<p>Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;8) arvestab tegevustes kaaslast;9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta;	<p>Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine, arvestatakse ka kooli esindamist erinevatel spordivõistlustel. Õpetaja hindab õpilasi tunnis suulise tagasisidega, samas saavad õpilased alates kolmandast klassist hindeid.</p> <p>Hinnatakse:</p>	<p>Kodulehelt https://www.kooliujujmine.ee/ ja koolispori liit projektide vajaliku info leidmine.</p> <p>Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed</p> <p>Projekt Noor Lõvistida -</p>

<p>suusaradadel - libisemisharjutused, tasakaalu- ja osavusharjutused, laskumine, pidurdused, slaalomi lihtsustatud variandid. Vabatehnika õppimine ja harjutamine.</p> <p>Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigulemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p> <p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid.</p> <p>Viske- ja püüdmisoskus.</p> <p>Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe 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 seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Korvpalliga täpsusvisked vastu korvpalli tagalauda, vastu korvirõngast, lauapõrkega korvi visked.</p> <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel otse ja selg ees, sik-sak põrgatamine käevahetusega.</p> <p>Palli löömisoskus käega. 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>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Lihtsamad löögipetted.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). 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.</p> <p>Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga. Sulgpalli söödud paarides.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine.</p>	<p>11) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.</p>	<p><u>õpilase individuaalset arengut, pingutamist, suhtumist õppeainesse ja kaasõpilastesse, aktiivsust kooli siseses ja -välises liikumistegevuses.</u></p> <p><u>Hindelised tegevused: kiirjooks - 60m</u> kestvusjooks - <u>1500m</u> (Noor Lõvisüda) <u>kaugushüpe</u> - mõõdetakse õpilase tulemust äratõukekohast <u>Pallivise</u> - õpilane sooritab viskepalliga (150g) palli viske koha pealt <u>Hüpits</u> - poisid 2 min jooksul 150 hüpet; tüdrukud 1 min 45 sek jooksul 150 hüpet (Noor Lõvisüda) <u>Täpsusvise tennisepalliga</u> (projekt Noor Lõvisüda) - kaugus T-7m, P-8m 10 viset, tabada 8</p>	<p>https://koolisport.ee/e/t/noor-lovisuda</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Akrobaatika. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas. 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" liiklusosalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). 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. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses. Õpilase tagasiside andmine kuidas ta antud oskuse on omandanud. Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ujumine. https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2017/12/%c3%95ppeprotsess_Ujumine_12_2017.pdf</p>		<p><u>Palli põrgatamine</u> (projekt Noor Lõvisüda) -Ajalimiit T-16 sek., P-15 sek. Eakohaste akrobaatiliste elementide, akrobaatika kava hindamine. Erinevate tegevuste hindamisel arvestatakse: tulemust, tulemuse saavutamiseks tehtud pingutust, tehnilist sooritust, õpilase arengut võrreldes varasemate sooritustega.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Praktilised tööd:

õpilane annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

Lõiming:

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid;

mõõtühikud (aeg, pikkus).

Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.

Õppevara:

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

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

3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid 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>Oskus tajuda kehalisi võimeid Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid 3. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu 4. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat 5. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p>	<p>Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) Tajub ja nimetab kehalisi võimeid</p> <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p> <p>5) teadlik kehaliste võimete arendamine</p>	<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <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>Liikumisega seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulisused-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumise/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>

Praktilised tööd:

kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

Lõiming:**Loodusained:** turvaline liikumine looduses.**Inimeseõpetus:** hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.**Õppevara:**

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-enseanaluuus-laste-borgi-skaala/>;
- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne</p> <p>1. Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</p> <p>Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p> <p>Mõistab tervistava liikumise ja taastumise põhimõtteid</p> <p>2. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>3. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	<p>Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.</p>	<p>Liikumisega seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>

Praktilised tööd:

Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

Lõiming:

Loodusõpetus: toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika: vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus: märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Õppevara:

1) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>

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

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

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

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa</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>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. 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, kaaslaste 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>	<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>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, määraes asukohta ja suunda;</p>	<p>Õpilase teadmised spordist, sportlastest, liikumisest, kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Liikumise- või spordiüritusel osalemise arvestamine.</p> <p>Õpetaja poolne tagasiside õpilase tegevuste ja arengute kohta.</p>	<p>Liikumise seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</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.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Praktilised tööd:

on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.

Lõiming:

Loodusõpetus: hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared

Inimeseõpetus: kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek

Muusika: muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus

Õppevara:

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

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

3) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>

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

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

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi</p> <p>1. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</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 kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus).</p> <p>Oskus juhtida emotsioone</p> <p>2. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>	<p>Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest.</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>		<p>Liikumisega seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>

Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.			
Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine			
Lõiming: Inimeseõpetus: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek			