

## IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

8. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

### Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=15,14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14)
- 3) Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

### LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p><b>Edasiliikumisoskused</b></p> <p><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, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Ujumisoskus (võimalusel).</b></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 koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>	<p>Õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.</p> <p>Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervise treeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Ronimisharjutused</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades</p> <p>seinaronimine</p> <p>Keha liikumine rütmis ja muusikas loovtants</p>	<p>Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine.</p> <p>Erinevate tegevuste hindamisel arvestatakse: tulemust, tulemuse saavutamiseks tehtud pingutust, tehnilist sooritust, õpilase arengut võrreldes varasemate sooritustega, arvestatakse ka kooli esindamist erinevatel spordivõistlustel.</p>	

		Hinnatakse: kiirjooks 60 m./100m. jooks ajale kestvusjooks 1500m. jooks ajale cooperi test kaugushüpe tagajärjele kõrgushüpe tagajärjele	
<b><u>Vahendil liikumisoskus</u></b> Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvaravustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.	Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. suusatamine, uisutamine, jalgrattasõit	suusatamine tehnikale, distantsile, uisutamine.	
<b><u>Vahendi käsitlemisoskused</u></b> <b>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. <b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. (võrkpall, reketialad) <b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. (jalgpall) <b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. (pesapall) <b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.	Käsitleb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Pallivise hoojooksult tagajärjele kuulitõuge tagajärjele  Korvpalliharjutus  Jalgpalli osavusharjutus.	
<b><u>Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel</u></b> 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.	Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	akrobaatikaharjutus	

<p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>			
<p><b>Turvalisust ja ohutust</b> suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>	<p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>		
<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>	<p>Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.</p>		
<p>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>Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.</p>		

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.		
---	--	--	--

**Õppevara:**

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=15,14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14)
- 3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
- 4) Fitback keskkond: <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
- 5) Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

**TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<b>Oskus arendada kehalisi võimeid</b> 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.	Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Kehaliste võimete testi sooritamine, oma tulemuste võrdlemine eesmärgi saavutamise seisukohast ja analüüsimine.	
<b>Oskus tajuda kehalisi võimeid</b> Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.		
<b>Oskus mõõta kehalisi võimeid</b> Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.	Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.		
Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.	On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.		
Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.	Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.		

<b>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu</b> Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.		
<b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.			
<b>Lõiming:</b> Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut) Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus			
<b>Õppevara:</b> Kehaline aktiivsus: <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/</a>			
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>			
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<b>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne</b> Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.		
<b>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</b> Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Liikumispäevik	
Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.		

<p>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>Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p>		
<p><b>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine</b></p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.</p>	<p>Oskab rakendada liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.</p>		
<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>	<p>Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.</p>		
<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>	<p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>		
<p><b>Praktilised tööd:</b>  enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>			
<p><b>Lõiming:</b>  Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine  Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik  Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.  Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine  Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö  Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus  Füüsika - jõud, raskusjõud .....</p>			

**Õppevara:**Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>Aus mäng: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>**LIIKUMINE JA KULTUUR**

<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<b>Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana</b> Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ja ennast selle kandjana, loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.		
<b>Kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest</b> 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.	On osalenud osavõtjana, vaatejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.		
<b>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine</b> Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.		
<b>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega</b> 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.	Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.		
<b>Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid</b> Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.		

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.		
Tempo valimine vastavalt looduses keskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.		
<b>Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda</b> Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.	Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	orienteerumine	
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.	Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;		
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.		
<b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.			
<b>Lõiming:</b> 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> ). Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö			



Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes  
 Muusika - muusikaline liikumine, tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

**Õppevara:**

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

**VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p><b>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi</b>                      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>Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.                      Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>		
<p>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.</p>	<p>Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.</p>		
<p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>	<p>Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p>		
<p><b>Oskus juhtida emotsioone</b>                      Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>	<p>Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>		

**Lõiming:**

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, 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