

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

1. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 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>

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Edasiliikumisoskused Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Vahendil liikumisoskus Harjutused ja mängud keldidel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Suusatamise (murdmaa) algõpetus kooli staadionil. Tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutused, suuskadel. Libisemine ühel ja kahel suusal. Võimalus rakendada nn jalgrattatunni ideed. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta,</p>	<p>Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes 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;	<p>Õpetaja annab õpilastele tagasisidet tunnis suuliselt. Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine, arvestatakse ka kooli esindamist erinevatel spordivõistlustel. Õppeaasta lõpus saab iga õpilane tunnistusele kujundava hindamise kaudu tagasisidet.</p>	<p>Liikumisega seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>

suuskade hoidmisasendid.

Vahendi käsitsemisoskus

Viske- ja püüdmisoskus.

Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ühe käega vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva ja põrkava palli püüdmise, enda ja paarilise visatud palli püüdmise, viskamine üle võrgu, osavusharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmise (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmise, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus. Põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmise, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel otse ja selg ees.

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.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

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. Sulgpalli tabamine reketiga.

Kehakontrollioskus asendites ja liikumiselt

Tasakaalu hoidmine asendites.

Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel.

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.

Riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.

10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p> <p>Õpilase tagasiside andmine kuidas ta antud oskuse on omandanud.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</p>			
<p>Praktilised tööd: Õpilane annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>			
<p>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.</p>			
<p>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.fitbackeuropa.eu/en-us/</p>			
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Arendatavad digipädevused</p>
<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. Oskus tajuda kehalisi võimeid 2. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. 3. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. 4. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat 5. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmiste</p>	<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab erinevaid kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 5) ära tundma millist kehalist võimet arendatakse.</p>	<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Liikumiseiga seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulisused-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod</p>

seostamine.			
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 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). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.</p> <p>2. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südame löögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>3. Südame löögisageduse 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>1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2. märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.</p>	<p>Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed</p>

Praktilised tööd:

Subjektivne 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 põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<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, 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</p>	<p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana 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, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>Õpilase teadmised spordist, sportlastest, liikumisest, kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Liikumis- 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>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>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>			
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>			
<p>Lõiming: Kunstiõpetus: uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus: hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel: teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus: kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika: geomeetriselised vormid tantsus Muusika: muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</p>			

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>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>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>	<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>Liikumise seotud aktiivtööd:</p> <p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoed</p>

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