

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

6. 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=14
- 3) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 4) Liikumise seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Edasiliikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>Ujumine (võimalusel)</p>	<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>Ronimisharjutused</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades</p> <p>kõieronimine</p> <p>seinaronimine</p> <p>Keha liikumine rütmis ja muusikas, loovtants, loovtants rühmas</p>	<p>Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine. 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 60m. jooks ajale Kestvusjooks (1500m.) ajale Kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega tagajärjele Kõrgushüpe tagajärjele	
<u>Vahendil liikumise oskus</u> Oskus liikuda vahendil Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Suusaoskuse täiustamine ja vastupidavuse arendamine Palermo Terviseradadel. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; suusatamine uisutamine jalgrattasõit	suusatamine tehnikale, distantsile, uisutamine.	
Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.	Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.		
<u>Vahendi käsitlemisoskus</u> Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskut sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.(võrkpall, reketialad) Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. (jalgpall) Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõidule harjutused vahendite abil.	Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Pallivise hoojooksult tagajärjele korvpalliharjutus hindele jalgpalli osavusharjutus	

<p>Kehakontrollioskus liikumisel. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>	<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.</p>	<p>Harjutus rööbaspuudel, akrobaatika kombinatsioon</p>	
<p>Kehakontrollioskus asendites Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>	<p>Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p>		
<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, 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. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt, põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Vahendi käsitlemisoskustes. 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>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>	<p>Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.</p>		

Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.	Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.		
Nimetab edasiliikumiseiga seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).	Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.		

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=14
- 3) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 4) Liikumiseiga seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
Oskus arendada kehalisi võimeid Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.	Õpilane sooritab teadlikult kehalisi võimeid arendavaid tegevusi. Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.		
Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis , olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks terviseiga.	Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.		
Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.	Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.		
Oskus tajuda kehalisi võimeid Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.	Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete testi sooritamine, oma tulemuste võrdlemine ja analüüsimine.	

Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.	Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.		
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs			
Lõiming: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted			
Õppevara: 1) Kehaline aktiivsus: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/ 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14 3) Südamelöögisageduse määramine: https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/ 4) Spordivigastuste materjalid: https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/ 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/ 6) Liikumise seotud aktiivtööd: https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod			
KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid. Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.		
Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.		

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	Mõõdab enda südamelöögisagedust.		
Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.	Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.		
Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine. Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.	Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.		
Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.	Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.		
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).			
Lõiming: Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus			

Õppevara:

- 1) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 2) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
- 3) Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 4) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 5) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 6) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 7) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 8) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 9) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.	Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost. Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.		
Kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.	Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.		
Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja jagamine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.	Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.		
Eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioonid. Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.		

<p>Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p>	<p>Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p>		
<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>	<p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p>		
<p>Oskus liikuda looduses Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>	<p>Avastab looduses liikumise võimalusi.</p>		
<p>Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisetekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>	<p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.</p>	<p>Orienteerumine kaardi abil.</p>	
<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>	<p>Tantsib üksi, paaris ja rühmas.</p>		
<p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p>	<p>Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.</p>		
<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>	<p>Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>		
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>			
<p>Lõiming: 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</p>			

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmaaared
 Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
 Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
 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.

Õppevara:

- 1) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 2) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84
- 3) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 4) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 5) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 6) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõdõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>
- 7) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel ... oma mõtetes ... tunnetes ... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>	<p>Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>		
<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>	<p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>		
<p>Oskus juhtida emotsioone Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>	<p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>		

Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

Lõiming:

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni

Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine