

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

5. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 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>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; 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. Ujumine võimalusel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel 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>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 või muusikas.</p> <p>Loovtants grupis.</p> | <p>Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine, arvestatakse ka kooli esindamist erinevatel spordivõistlustel.</p> <p>Erinevate tegevuste hindamisel arvestatakse: tulemust, tulemuse saavutamiseks tehtud pingutust, tehnilist sooritust, õpilase arengut võrreldes varasemate sooritustega.</p> <p>Õpilane sooritab 60m jooksu ajale (kiirjooks)</p> | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <p>Keskmaajooks 1500m või 6 min jooks</p> <p>Kaugushüpe äratõukekohast tulemusele Kõrgushüpe Hüpitsaga hüpped aja jooksul(1min.)</p> <p>Liikumiskavad hindele</p> | |
| <p><u>Vahendil liikumisoskus</u> Oskus liikuda vahendil, -liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust Suusatehnika täiustamine kooli suusaradadel ja Palermo Terviseradadel. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</p> | <p>Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; murdmaasuusatamine uisutamine jalgrattasõit</p> | <p>suusatamine tehnikale, distantstile, uisutamine.</p> | |
| <p>Oskus teha esmast vahendihooldust 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.</p> | <p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p> | | |
| <p><u>Vahendi käsitsemisoskus</u> Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust 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, pesapall) Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. (jalgpall) Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> | <p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> | <p>Pallivise tagajärjele korvpalli kombinatsioon hindele</p> <p>Jalgpalliga osavusharjutus</p> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p> | | | |
| <p><u>Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel</u> Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Kehakontrollioskus liikumisel 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>Harjutuskombinatsioon rööbaspuudel</p> <p>Akrobaatikakombinatsioon hindele</p> | |
| <p>Kehakontrollioskus asendites Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, 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 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. 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</p> | <p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendil käsitsemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused. | | | |
| Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjab lühidalt enda vastust. | Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana. | | |
| 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-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|---|---|-----------|---------------------------|
| <p>Oskus arendada kehalisi võimeid Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Oskus tajuda kehalisi võimeid Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> | Õpilane sooritab teadlikult kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi, seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid 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 tervisega.</p> | <p>Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> | | |
| <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> | <p>Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> | | |
| <p>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.</p> | <p>Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> | <p>Kehaliste võimete testi sooritamine, oma tulemuste võrdlemine eesmärgi saavutamise seisukohast ja analüüsimine.</p> | |
| <p>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p> | <p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> | | |
| <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs</p> | | | |
| <p>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</p> | | | |

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) Liikumisega 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 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 aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid. Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda. | | |
| Oskus hinnata 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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, teadmine 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: <ol style="list-style-type: none"> 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 põhimõte: 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-edendamise/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. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. | Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet. | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>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.</p> | <p>Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</p> | | |
| <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p> | <p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> | | |
| <p>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.</p> | <p>Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> | | |
| <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). Reisisiteekonna 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> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. | Tantsib üksi, paaris ja rühmas. | | |
| Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. | Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris. | | |
| Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. | Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. | | |
| Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk. | | | |
| Lõiming: Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara 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 Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes Muusika - tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga. | | | |

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. Lõdvestus- ja puudutustegevused. <https://peasi.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 meelerahu harjutused. 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> | Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. | | |
| Kogemuse ja mõju kirjeldamine. | Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. | | |
| <p>Oskus juhtida emotsioone Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p> | Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | | |

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 muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine