

Lisa 2

Ainevaldkond Kehaline kasvatus

Üldalused

Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse

Õppeaine kirjeldus.

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamise erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt

liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
---	--	---

Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Üldpädevuste kujundamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus	· Tervislike eluviiside toetamine · Suhtumine kaaslastesse · Ausa mängu põhimõtted · Keskkonda säästvat liikumise soodustamine ja propageerimine
Sotsiaal ja kodanikupädevus	· Koostöö · Erinevuste aktsepteerimine
Enesemääratluspädevus	· Tervislik eluviis · Oma võimete hindamine · Ohutus
Õpipädevus	· Oskus hinnata oma taset ning soov seda parandada · Huvi tekitamine erinevate spordialade vastu

Suhtluspädevus	· Oskussõnavara kasutamine · Eneseväljendusoskuse arendamine
Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus	· Tehnoloogiliste abivahendite kasutamine · Sporditehniliste oskuste analüüs · Pikkuse, kauguse, aja ja kiiruse mõõtmine
Ettevõtlikkuspädevus	· Oskus näha probleeme ja leida lahendusi · Koostöö kaaslastega · Toimetuleku ja riskijulguse arendamine · Sportliku tegevuse korraldamine
Digipädevus	· Spordi-, tervise- ja muu teabe otsimine · Oma asukohta määramine ning liikumistee salvestamine · Nutiseadme sammulugeja ja stopperi kasutamine · QR koodide kasutamine orienteerumises · Digivahendite turvaline hoidmine · Erinevate programmide kasutamine liikumise info edastamiseks

Õppeainete lõimingu rakendamise viisid

Ainevaldkond	Liikumisõpetuse lõiming ainevaldkondadega
Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled	· spordi- ja liikumisalase oskussõnavara (spordialade nimed, lihtsamad terminid) kasutamine · esmane eneseväljendusoskus

Loodusained	· temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus · ilmastikule sobiva riietuse valimine · turvaline liikumine looduses
Sotsiaaalained	· hügieen ja karastamine · tervislik toitumine · teadlikkus kehalise aktiivsuse vajalikkusest
Kunstiained	· koordineerimine, esteetika, rütm, rahvatants · rahvuskultuur
Tehnoloogia	· spordivarustuse õige kasutus ja hooldamine · rahvariide ja esinemiskostüümide hooldamine
Matemaatika	· aja ja pikkuse mõõtmine mõõtmine, punktide kokku lugemine · loendamine, liigitamine · võrdlemine · geomeetrilised kujundid

Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane oma tööd hindama.

I kooliastmes hinnatakse õpitulemusi sõnaliste hinnangutega (v.a 2. ja 3.klass, kus hinnatakse õpilast numbrilise hindegaga). Hinnatakse õpilase tegevust tundides, tema kehalist arengut, õpetaja kuulamist, tunnis aktiivset kaasatöötamist, reeglite ja ohutusnõuete järgimist, kaaslastega arvestamist, hügieeninõuete järgimist, eesmärkide seadmist ja nende täitmist, harjutuse omandamiseks tehtud pingutust.

Alates II kooliastmest hinnatakse õpilast numbrilise hindegaga. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.

1.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppeoskus. Hüpemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiisaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Arvestab liikumistegevustes kaaslastega;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis."	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda. Riietumine ja hügieen. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää 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). Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kerge 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 kaaslastele 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. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.	Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, tåringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, kõied, labidas, reha, spikeball, projektor.
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					
hoiab tasakaalu asend	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbaspuud, projektor.
korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Tasakaalu hoidmine asendites. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbaspuud, projektor.
Tervis ja kehalised võimed					

sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kiirus- klotssjooks, 60m jooks Vastupidavus- krossijooks Jõud- ripe varbseinal Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted.	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. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
Kehaline aktiivsus					
on regulaarselt kehaliselt aktiivne	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.

sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paaris. Hingamisharjutused	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantsid ja aeg. Eesti keel. suuline enesesev'ljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumise fga seotud sõnavara tundmine.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Vaimne ja kehaline tasakaal					

sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse- ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Liikumine ja kultuur					
järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.

kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
teab riietumisharjumustest ja järgib ohutu käitumise nõudeid erinevates keskkondades	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Pesemis ja riietumisharjumuste kujundamine. Jalanõude paletite sidumine..	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
oskab liikuda tuttavas keskkonnas	Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus.	.Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali.	Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park.

osaleb erinevate tantsulise liikumisega seotud tantsumängudes	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguiline liikumine muusika saatel	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	Erinevad tantsud ja tantsumängud.	Lühike matk spordisaali. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
avastab eneseväljendust läbi tantsuliste mängude	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguiline liikumine muusika saatel	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.

2.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ekakohaseid veeohutuslaseid oskusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt. Loodusaine: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Ujumisoskuse viivad mängud, harjutused. Veega kohanemine. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Oskus veest rõõmu tunda.	Ujumistunnid	Bassein, nuudlid, lestad, sukeldumispulgad
Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühkumiskombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiatsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Arvestab liikumistegevustes kaaslastega;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis."	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiatsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor

Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus					
Liigub edasi edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.	Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Iseseisev liikumine erinevates keskkondades.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest	Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust	Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning pidamine. Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele.	Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust	Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.	Õppekäik, võistlused, spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda. Riietumine ja hügieen. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää 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 seinast vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. 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 kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seinast vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söömin, hokikepiga. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.	Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikepall, projektor.
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					

hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbas-puud, projektor.
korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbas-puud, projektor.
Tervis ja kehalised võimed					
nimetab kehalisi võimeid	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus).	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad
sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kiirus- klotsijooks, 60m jooks Vastupidavus- krossijooks Jõud- ripe varbseinal Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad,
osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted.	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. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad

Kehaline aktiivsus					
on regulaarselt kehaliselt aktiivne	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paaris. Hingamisharjutused	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Eesti keel: Suulise juhise kuulamine. Liikumise fga seotud sõnavara tundmine. Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas; loendamine; liitmine; lahutamine; erinevad distantsid; aeg	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantsid ja aeg. Eesti keel. suuline enseseväljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumise fga seotud sõnavara tundmine.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Vaimne ja kehaline tasakaal					

märkab õpetaja juhendamisel emotsioone	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega märkamine	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Vaikuseminutid. Kehatunnetusharjutused: erinevad pingutamis-,	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, hokikepid, tõkked, tähised, spikeball, projektor, võimlemismatid
sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse- ja väljahingamise	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Liikumine ja kultuur					
teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, ausa mängu põhimõttes spordis	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuvast liikumisüritusest osalejana	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisüritusest saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.

teab ja järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Pesemis ja riietumisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine. Ohutu käitumine erinevates keskkondades. Ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.	Osalemine spordipäeval, liikumisnädala raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Orienteerumine	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta	Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus.	.Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.	Lühike matk spordisaali. Liikumismängud kooli ümbruses.	Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park. Navicup Loquiz QR koodid Google Maps, vormid Canva
avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguline liikumine muusika saatel	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	Erinevad tantsud ja tantsumängud.	Lühike matk spordisaali. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
loob midagi liikumisega seotult	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kunstipädevus: loominguline liikumine	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele.	Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, projektor.

3.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ekakohaseid veeohutusalasid oskusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt. .	Ujumisoskuseni viivad mängud, harjutused. Veega kohanemine, vees sukeldumine, vee peal selili ja rinnuliasendis hõljumine, selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libisemine, kompleksharjutus. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Oskus veest rõõmu tunda.	Ujumistunnid	Bassein, nuudlid, lestad, sukeldumispulgad
oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt. .	Ujumisoskuseni viivad mängud, harjutused. Veega kohanemine, vees sukeldumine, vee peal selili ja rinnuliasendis hõljumine, selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libisemine, kompleksharjutus. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogu läheduses toimetulekuks. Oskus veest rõõmu tunda.	Ujumistunnid	Bassein, nuudlid, lestad, sukeldumispulgad
Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbristes elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Arvestab liikumistegevustes kaaslasega;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbristes elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis."	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor

Annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse aluse	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumislaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor Ujala
Toob näiteid erinevatest liikumisostkustest	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd, et teha koostööd ja võtta vastutust	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumislaste oskussõnadega. Kunstiained: oskab märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas (park, terviserada, veekogu ümbrus); seostab rütmi, muusikat ja liikumist. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Liikumisostkuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpitsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor Ujala
Liikumisostkused: vahendil liikumisostkus					
Liigub edasi edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.	Edasilikumisostkused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Iseseisev liikumine erinevates keskkondades.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom,
arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvarustuse kasutamise põhjustest	Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust	Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Tehnoloogia: tehnika mõju spordivarustusele ja vahenditele.	Turvarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaastlastega arvestamine vahendil liikumisel.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust	Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumislaste oskussõnadega. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaastlastega.	Õppekäik, võistlused, spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisostkused: vahendi käsitsemisostkus					

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; tutvub mängude kaudu spordi- ja liikumisalaste oskussõnadega. Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda. Riietumine ja hügieen. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää 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). Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. 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 altkääga peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportliikud kooliüritused. Spordinädal.	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkkes, tähised, köied, labidas, reha, spikeball, projektor, discgolf (kettad, korv).
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					
hoiab tasakaalu asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted	Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbaspuud, projektor.
korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbaspuud, projektor.
Tervis ja kehalised võimed					

sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kiirus- klotsijooks, 60m jooks Vastupidavus- krossijooks Jõud- ripe varbseinal Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
teab liikumise ja toitumise olulisust te	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted. Inimeseõpetus: toitumine, uni, liikumine	Läbi mängude ja vestlusringide tutvutata, et liikumisega keha kulutab energiat ja toitumisega saab energiat.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus)	
nimetab kehalisi võimeid	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus)	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad
osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Matemaatika: ruumilised mõisted.	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. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
Kehaline aktiivsus					
sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleemne ja leida neile lahendus.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paaris. Hingamisharjutused	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.

märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: ruumilised mõisted.	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlusi teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor, pulsikell, terviserakendused.
teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Eesti keel: Suulise juhise kuulamine. Liikumise fga seotud sõnavara tundmine. Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas; loendamine; liitmine; lahutamine; erinevad distantid; aeg	Läbi mängu tutvustada lastele, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik. Tutvustame/õpetame vabal ajal kasutatavaid mängu	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Märkab abi vajamist tunnis ning kutsub abi ohuolukorras. Matemaatika: erinevad distantid ja aeg. Eesti keel. suuline ensesev'ljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumise fga seotud sõnavara tundmine.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Vaimne ja kehaline tasakaal					
sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused ükski ja paarides. Lõõgastusharjutused ükski ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutused	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.

märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, hokikepid, tõkked, tähised, spikeball, projektor, võimlemismatid
Liikumine ja kultuur					
teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Kohtuniku otsuse austamine, võit ja kaotus- käitumine erinevates situatsioonides. ausa mängu põhimõtted spordis, kaaslasega ülesannete jagamine mängus, mängureeglite kokku leppimine ja nende järgimine	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemustest. Osalemine õpetaja juhitus aruteludes	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.

teab ja järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud.	Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Spordivõistluste vaatamine. Lühike matk spordisaali. Orienteerumine	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
oskab liikuda tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	Kultuuri- ja väärtuspädevusega: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus.	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.	Lühike matk spordisaali. Lihtsustatud kaardiga orienteerumine.	Spordisaal, spordirajatised, koolihoov, park. Navicup Loquiz QR koodid Google Maps, vormid Canva
tantsib üksi, paaris ja rühmas	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	Erinevad tantsud, erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine Keha liikumine muusikas ja rütmis.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.

avastab eneseväljendust läbi tantsuliste mängude	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusained - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
loob midagi liikumisega seotult	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus	erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslasega; harjutuste ette näitamine kaaslasele.	Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kölarid, projektor.

4.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: käituda ohutult Kultuuri ja väärtuspädevus: austus looduse ja inimeste loodud materjaalsete väärtuste vastu.	Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; 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). Vahendil liikumises. Turvaravustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust. 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. Veeohutusalased oskused.	tegevuse analüüs Spordisaali liikumine	Ankeedid Nutiseadmed
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kõnni- ja jooksuoskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus: Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Ronimisoskus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: Rütmis liikumine muusikaga: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, mängud Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüptsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus					

liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom,
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					
käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine, üksi ja mitmekesi, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega:Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga: Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine: Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.	Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Liikumis- ja pallimängud	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikeball, projektor, discgolf (kettad, korv).
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					

koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõksused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisõksus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Erinevad veered. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmi Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor, muusika.
rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot. Kultuuri ja väärtuspädevus: liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõksused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisõksus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kehahoiu ja asendite hoidmisõksus. Juurdeviivad harjutused, keskendumisega.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusr ajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmi Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor.
Tervis ja kehalsed võimed					

seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Koostöö liikumismängudes, õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima ja teisi toetama ning vastutust võtma. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Koostöö	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
---	--	--	---	---	--

mõistab liikumise ja toimumise tähtsust tervisele.	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida lahendusi, seada eesmärged ning leida sobivaid vahendeid, meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumisalase ning toimumisalase teabe otsimiseks	Matemaatika - tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - liikumise ja toimumise seos, liikumise mõju liikumiselundkonnale. Eesti keel - kehaliste võimete ning toimumisega seotud mõisted	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toimumise tasakaal.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (koordinatsioon, tasakaal) Huviringid Tervisepüramiidi tutvustamine Taldrikureegli tutvustamine Plakatid	Fitback, arvuti, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, tervisepüramiid, taldrikureegel
Kehaline aktiivsus					
plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega Loodusained - keskkonna väärtustamine looduses liikumisel Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted Sotsiaalsained - liikumise mõju enesehinnangule, stressi ja pinget ennetamisele ning maandamisele	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	Jalgsi kooli/koju. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid. Huviringid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, terviserakendused, huviringid.

teab peamisi liikudes juhtuda võivad vigastusi ja esmast käitumist nende korral; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusetele. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks. Ettevõtlikkuspädevus - Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Eesti keel - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt Sotsiaalsained - liikumise olulisus füüsilise tervisele Loodusained - Liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Keskkonna väärtustamine looduses liikumisel. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele (spordivarustus ja vahendid)	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. 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.	Soojendusharjutused, venitusharjutused, jõuharjutused, pulsi mõõtmine, esmaabi plakatid, esmaabi osutamine	Esmaabi vahendid, massaažrullid, kummilindid, joogamatid, telefon, esmaabi plakatid
Vaimne ja kehaline tasakaal					
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus - õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek Kunstiained - liikumine kui kunst. Keel ja kirjandus - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõdgestusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.
Liikumine ja kultuur					

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Kunstiained - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine, loominguline liikumine, muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus, spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus	erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.	Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine Tagasiside andmine	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, projektor, koolihoov, park.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildivid ja identiteedi väljakujunemist (eelhidamine ja eneseanalüüs). Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kultuuriline mitmekesisus, Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel) Kunstiained - oskus märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.	arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviring.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsed - liikumise olulisus füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.	ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Spordivõistlused. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, kohtunik.

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesandele hinnangu või tagasiside andmine). Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas	Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Sotsiaalsed - Rahvusvaheline spordikultuur, liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles	info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.	Rahvatantsupidu Võistlused, nende vaatlemine Kultuuri- ka spordiüritustel osalemine	Muusika, staadion, spordisaal, kohtunikud, ürituste vaatamine ja osalemine, külalisõpetajad, väljasõidud, digivahendid
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsed - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid)	hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Tantsumängud Kaasaegset nats Loovliikumine/tants	Muusika, spordisaal, peegelsaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor.
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele, mobiilsete rakenduste kasutamine Loodusained - Keskkonna väärtustamine looduses liikumisel.	koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.		

Tantsib üksi, paaris ja rühmas	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine erinevate	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained - liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine.	erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine ja tantsude loomine.		
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas ning	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained - liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.	erinevate rahvaste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.		

Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus- harrastatavad tantsuviisid	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale 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.	tants kui eneseväljendusvahend erinevate kultuurides.		
---	--	--	--	--	--

5.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	Õpilase eneseanalüüs	Ankeedid Nutiseadmed
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: käituda ohutult Kultuuri ja väärtuspädevus: austus looduse ja inimeste loodud materjalsete väärtuste vastu.	Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; 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). Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärviised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust. 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. Veeohutusalased oskused.	tegevuse analüüs Spordisaali liikumine	Ankeedid Nutiseadmed
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					

kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kõnni- ja jooksuoskus.: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. (Lüh)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpihsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: Rütmis liikumine muusikaga: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisoharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris- ja grupiülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.	Sportipäev Sportinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, mängud Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Sportipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Sportinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpihsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Kultuuri ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas, liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Sportipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Sportinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpihsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus					

liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom,
rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele	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.	Liikumisvahendi hooldusvõtete kasutamine, vastavalt vahendi eripärale	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					

käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes.	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega:Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga: Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine: Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.	Sportipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Liikumis- ja pallimängud	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, kõied, labidas, reha, spikepall, projektor, discgolf (kettad, korv).
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					
koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. 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.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmika Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor, muusika.

rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot. Kultuuri ja väärtuspädevus: liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmika Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbas-puud, projektor.
Tervis ja kehalised võimed					

seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Koostöö liikumismängudes, õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima ja teisi toetama ning vastutust võtma. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Koostöö kaaslastega liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskiulgu.	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Võistlused.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor
---	--	--	---	---	--

mõistab liikumise ja toimumise tähtsust tervisele.	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida lahendusi, seada eesmäärke ning leida sobivaid vahendeid, meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumisalase ning toimumisalase teabe otsimiseks	Matemaatika - tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - liikumise ja toimumise seos, liikumise mõju liikumiselundkonnale. Eesti keel - kehaliste võimete ning toimumisega seotud mõisted	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toimumise tasakaal.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (koordinatsioon, tasakaal) Huviringid Tervisepüramiidi tutvustamine Taldrikureegli tutvustamine Plakatid	Fitback, arvuti, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, tervisepüramiid, taldrikureegel
---	---	---	--	---	---

analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Suhtluspädevus: Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Ettevõtlikkuspädevus: Toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida lahendusi, seada eesmärgid ning leida sobivaid vahendeid, meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumiselase teabe otsimiseks	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted Sotsiaalsained: Liikumise mõju enesehinnangule, stressi ja pinget ennetamisele ning maandamisele	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.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus). Terviseskaalade tutvustamine Huviringid	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Fleming test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad. Fitback
Kehaline aktiivsus					
plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega Loodusained - keskkonna väärtustamine looduses liikumisel Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted Sotsiaalsained - liikumise mõju enesehinnangule, stressi ja pinget ennetamisele ning maandamisele	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	Jalgsi kooli/koju. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid. Huviringid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, terviserakendused, huviringid.

kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; mõõdab enda südamelöögisagedust;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted Sotsiaalsained - liikumise olulisus füüsilise tervisele Loodusained - Liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele (spordivarustus ja vahendid)	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	Liikumisüritused (matk, orienteerumine jms), pulsi mõõtmine (enne ja pärast liikumistegevust).	Stopper, telefonirakendused, kaardid, liikumisrajad, liikumispäevik.
teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks. Ettevõtlikkuspädevus - Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Eesti keel - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt Sotsiaalsained - liikumise olulisus füüsilise tervisele Loodusained - Liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Keskkonna väärtustamine looduses liikumisel. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele (spordivarustus ja vahendid)	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. 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.	Soojendusharjutused, venitusharjutused, jõuharjutused, pulsi mõõtmine, esmaabi plakatid, esmaabi osutamine	Esmaabi vahendid, massaažrullid, kummilindid, joogamatid, telefon, esmaabi plakatid
Vaimne ja kehaline tasakaal					
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildid ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus - õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek Kunstiained - liikumine kui kunst. Keel ja kirjandus - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor.

Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildid ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus - õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek Kunstiained - liikumine kui kunst. Keel ja kirjandus - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor, infolehed ja -plakatid.
Liikumine ja kultuur					
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Kunstiained - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine, loominguline liikumine, muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus, spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus	erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.	Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine Tagasiside andmine	Muusika, spordisaal, peegelsaal, kölarid, projektor, koolihoov, park.

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlajana või vabatahtlikuna;	Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildid ja identiteedi väljakujunemist (eelhidamine ja eneseanalüüs). Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kultuuriline mitmekesisus, Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel) Kunstiained - oskus märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.	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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiüldise koostamine.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviring.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaallained - liikumise olulisus füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.	ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Spordivõistlused. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine.	Spordisaal, spordirajatised, projektid ja kirjutajad, projektor, võistlustel osalemine ning nende vaatamine, kohtunik
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesandele hinnangu või tagasiside andmine). Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas	Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Sotsiaallained - Rahvusvaheline spordikultuur, liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles	nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	Rahvatantsupidu Võistlused, nende vaatlemine Kultuuri- ka spordiüritustel osalemine	Muusika, staadion, spordisaal, kohtunikud, ürituste vaatamine ja osalemine, külalisõpetajad, väljasõidud, digivahendid

Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalne - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid)	hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel. riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieeni peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele, mobiilsete rakenduste kasutamine Loodusained - Keskkonna väärtustamine looduses liikumisel.	reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	Orienteerumine, kaardi abil liikumine erinevas keskkonnas Leppemärkide tundma õppimine Kaardi mõõtkava	Spordisaal , spordirajatised , koolihoov , park , Navicup , Loquiz , QR koodid , Google Maps vormid , Canva , MOBO , https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/
Tantsib üksi, paaris ja rühmas	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine.	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained - liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine.	erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja artulemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu nädistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused

Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.	erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu nädistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale 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.	tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu nädistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused

6.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus)	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluvisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	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.	õpilase eneseanalüüs	Ankeedid Nutiseadmed
analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluvisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	õpilase eneseanalüüs	Ankeedid Nutiseadmed
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: käituda ohutult Kultuuri ja väärtuspädevus: austus looduse ja inimeste loodud materjaalsete väärtuste vastu.	Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluvisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)	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. 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). 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. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoio arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused.	tegevuse analüüs Spordisaali liikumine	Ankeedid Nutiseadmed
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					

kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõksused, teadmised Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisõksus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kõnni- ja jooksuoskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajaoskus, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühimat)katk ja õppekäigud. Hüppeoskus: Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid. Ronimisõksus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumise kombineerimiseks, loomiseks.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, mängud Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiatsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
teab liikumisõksusi liikumisharrastuses.	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Kultuuri ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas, liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõksused, teadmised Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisõksus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Nimetab edasiliikumiseiga seotud õksusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõkerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jook jne).	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu.	Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, tunnelid, hüpiatsad, vestid, jooksuredel, võimlemisrõngad, helisüsteem, peegelsaal, projektor
Liikumisoskused: vahendil liikumisõksus					
liigub edasi vahendil muutuvast keskkonnas;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõksused, teadmised, põhjustagajarg seosed (nt. õhuolukorrad)	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduõksuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõkeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom,

rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele	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.	Liikumisvahendi hooldusvõtete kasutamine, vastavalt vahendi eripärale	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					
käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: Viske-, püüdmise- 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. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga: Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine: Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.	Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Liikumis- ja pallimängud	Erinevad pallid, võimlemisrõngad, täringud, topispallid, reketid, kurikad, hokikepid, tõkked, tähised, köied, labidas, reha, spikepall, projektor, discgolf (kettad, korv).
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					
koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	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 kehaolu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehaolu harjutused paigal ja liikudes.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmika Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor, muusika.

rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida, säilitada digivahendite abil infot. Kultuuri ja väärtuspädevus: liikumine kui väärtus terviskultuuri eluks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine Inimeseõpetus - terviskultuuri eluviisiks vajalikud liikumisõpetused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmaskooslustes Muusika - kuulamisõpetus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine	Kehahoiu ja asendite hoidmisõpetus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Rütmika Võimlemis-, tantsutund	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, puu, „kits“, rõõbas-puud, projektor.
Tervis ja kehalised võimed					
seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Koostöö liikumismängudes, õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima ja teisi toetama ning vastutust võtma. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Koostöö kaaslastega liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumiselase teabe otsimiseks	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusõpetus, kehaliste võimetega seotud mõisted	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus). Võistlustused.	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor

seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, luua ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted	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 eesmäärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks terviseega.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus) Võistlused	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, projektor, fitback
arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, luua ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus) Huviringid	Stopper, mõõdulint, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad. Fitback

mõistab liikumise ja toimumise tähtsust tervisele.	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Erinevad rollid võistkonnamängudes, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida lahendusi, seada eesmäärke ning leida sobivaid vahendeid, meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumislase ning toimumislase teabe otsimiseks	Matemaatika - tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - liikumise ja toimumise seos, liikumise mõju liikumiselundkonnale. Eesti keel - kehaliste võimete ning toimumisega seotud mõisted	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toimumise tasakaal.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (koordinatsioon, tasakaal) Huviringid Tervisepüramiidi tutvustamine Taldrikureegli tutvustamine Plakatid	Fitback, arvuti, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad, tervisepüramiid, taldrikureegel
analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Suhtluspädevus: Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Ettevõtlikkuspädevus: Ettevõtlikkuspädevus: Toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida lahendusi, seada eesmäärke ning leida sobivaid vahendeid, meetodeid, kuidas neid teostada. Digipädevus: Riist- ja tarkvara kasutamine õppetegevustes. Õpilane kasutab digikeskkonda liikumislase teabe otsimiseks	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toimumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted Sotsiaalsained: Liikumise mõju enesehinnangule, stressi ja pinge ennetamisele ning maandamisele	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.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Terviseskaalade tutvustamine Huviringid	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad. Fitback
Kehaline aktiivsus					

teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.	Õuevahetunnid, aktiivsed vahetunnid, tantsuvahetunnid. Tervist tugevdavad harjutused, mängud. Spordinädal. Jalgsi kooli/koju. Võistlused. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid. Liikumispäevik.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, liikumispäevik.
plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega Loodusained - keskkonna väärtustamine looduses liikumisel Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted Sotsiaalsained - liikumise mõju enesehinnangule, stressi ja pinget ennetamisele ning maandamisele	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.	Jalgsi kooli/koju. Spordirajatised. Mänguväljakud. Madalseikluspargid. Huviringid.	Kehalist aktiivsust toetav keskkond. Spordirajatised kättesaadavad lastele, erinevad digikeskkonnad, terviserakendused, huviringid.
kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; mõõdab enda südamelöögisagedust;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.	Matemaatika - matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted Sotsiaalsained - liikumise olulisuse füüsilisele tervisele Loodusained - liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele (spordivarustus ja vahendid)	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.	Liikumisüritused (matk, orienteerumine jms), pulsi mõõtmine (enne ja pärast liikumistegevust).	Stopper, telefonirakendused, kaardid, liikumisrajad, liikumispäevik.

teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist teotavaid tegevusi;	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid ning annab tagasisidet üksteise sooritusele. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab mina pildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine ja eneseanalüüs. Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks. Ettevõtlikuspädevus - Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi.	Eesti keel - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt Sotsiaalsained - liikumise olulisus füüsilise tervisele Loodusained - Liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Keskonna väärtustamine looduses liikumisel. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisaladele (spordivarustus ja vahendid)	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. 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.	Soojendusharjutused, venitusharjutused, jõuharjutused, pulsi mõõtmine, esmaabi plakatid, esmaabi osutamine	Esmaabi vahendid, massaažrullid, kummilindid, joogamatid, telefon, esmaabi plakatid
Vaimne ja kehaline tasakaal					
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ning kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildid ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus - õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek Kunstiained - liikumine kui kunst. Keel ja kirjandus - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. 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. Kogemuse ja mõju kirjeldamine.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused ükski ja paarides. Lõõgastusharjutused ükski ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor, infolehed ja -plakatid.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildid ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus - õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalsained: tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek Kunstiained - liikumine kui kunst. Keel ja kirjandus - oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused ükski ja paarides. Lõõgastusharjutused ükski ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Helisüsteem, matid, erinevad digikeskkonnad, projektor, infolehed ja -plakatid.
Liikumine ja kultuur					

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Kunstiained - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine, loominguline liikumine, muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus, spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus	erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.	Võimlemiskava loomine Liikumismängu loomine Kooliüritustel esinemine Tagasiside andmine	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, projektor, koolihoov, park.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildiva ja identiteedi väljakujunemist (eelhindamine ja eneseanalüüs). Kultuuri- ja väärtuspädevus: loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kultuuriline mitmekesisus, Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel) Kunstiained - oskus märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.	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; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiüldise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.	Osalemine spordipäeval, liikumisharjutuste raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviring.	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Enesemääratluspädevus: liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab ja analüüsib neid. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine).	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Keel ja kirjandus - suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsed - liikumise olulisus füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.	ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; Eesti Olümpiaakadeemia.	Osalemine spordipäeval, liikumisharjutuste raames toimunud spordiüritusel. Spordivõistlused. Läbi liikumismängude ausa mängu põhimõtete järgimine.	Spordisaal, spordirajatised, projektid ja kirjutajad, projektor, võistlustel osalemine ning nende vaatamine, kohtunik

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	Suhtluspädevus: õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesandele hinnangu või tagasiside andmine). Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas	Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Keel ja kirjandus - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Sotsiaalsained - Rahvusvaheline spordikultuur, liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles	info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.	Rahvatantsupidu Võistlused, nende vaatlemine Kultuuri- ka spordiüritustel osalemine	Muusika, staadion, spordisaal, kohtunikud, ürituste vaatamine ja osalemine, külalisõpetajad, väljasõidud, digivahendid
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid)	hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel. riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieen peale	Riietusruum, dušširuum
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Digipädevus: Õpilane kasutab digikeskkonda teabe otsimiseks.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus. Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele, mobiilsete rakenduste kasutamine Loodusained - Keskkonna väärtustamine looduses liikumisel.	asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.	Orienteerumine, kaardi abil liikumine erinevas keskkonnas Leppemärkide tundma õppimine Kaardi mõõtkava	Spordisaal , spordirajatised , koolihoov park , Navicup , Loquiz , QR koodid , Google Maps vormid , Canva , MOBO , https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/
Tantsib üksi, paaris ja rühmas	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine.	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained - liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine.	erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja artulemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peegliisaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused

Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Koostöö tantsulises liikumises õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, teisi toetama ning vastutust võtma. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.	kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi ja idetiteedi väljakujunemist. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine. Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv. Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale 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.	tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusetele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus)	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad), liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. 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 vajaliku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise 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. Veeohutusalased oskused.	Lühimatik või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine.	Tähised, projektor, helkurvestid, kiiver, kaitsmed, helkur Telefoni kasutamise võimalus
annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusetele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	Eneseanalüüsiküsimustik ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber

annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	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	Eneseanalüüsiküsimustik ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, printer
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõtluspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. 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. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütm ja koordinaatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, sportmängud Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad. Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hüütsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Helisüsteem, projektor, arvuti Transport.
seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega	Kultuuri ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas, liikumine kui väärtus tervislikuks eluks. Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; teab spordi- ja liikumisalaseid oskussõnu. . Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Loovtöö Suuline eneseanalüüs (vestlus õpetajaga)	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, aeg
Liikumisoskused: vahendid liikumisoskus					

liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmiseni. Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu, kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades. Seostada omandatud teadmisi varem õpituga.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale, liikumine erinevates keskkondades, liikumine erinevatel loodustasapindadel, loodusega seose loomine ja liikumine erinevates ilmastikuoludes. . Eesti keel : suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom, orienteerumise varustus (kompas, tähised ja komposter)
rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist.. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida digivahendite abil infot. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: suutlikkus ennast teostada, teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine ja hooldus. Eesti keel: suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulalt õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisoskused: vahendi käsitsemisoskus					
käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõtlikuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. 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. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, sportmängud Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Erinevad pallid Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad, footbag, spikeball, Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hüptsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Discgolf (kettad ja korv) Transport.
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					

koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Ettevõtlikuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö). Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Osaleda digitaalses sisuloomises.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained: tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika: kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika: ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv;	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. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Kontserdid. Tantsupidu. Võimlemiskavad.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rööbas-puud, projektor., varbsein ja ronimissein.
Tervis ja kehalised võimed					
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Järgida tervislikke eluviise. Digipädevus: leida ja säilitada digivahendite abil infot.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas. Treeningu mõju tervisele. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, arvandmed.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus). Kehamassiindeksi mõõtmise tööleht tervisega seotud tegevustega.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, sõrmad, käie.
seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Tulemuste mõõtmine paarides või grupis.	Tervisega seotud kehaliste võimete testid. Töölehed. Enda tulemuste võtlemine eakohatse soovituslike tulemustega. Läbi vestluse eesmärkide seadmine.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, paindumuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, sõrmad, käie.
on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.	Liikumispäevik, sammuväljakutse ning erinevad kogukonnaüritused.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.

analüüsib enda kehalisi võimeid	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Õpipädevus: Analüüsida oma tulemusi.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Teab ala- ja ülekoormuse tagajärgi.	Õpilane arutleb tuues näiteid ja põhjendusi enda tervislikust seisundist..	Liikumispäevik, loovtöö, iseseisevtöö	Juhendmaterjalid testide läbiviimiseks (lamineerimine) Digikeskkonnad
Kehaline aktiivsus					
hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Liikumispäevik, erinevate rakenduste kasutamine	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.

kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii vabal ajal ka tulemuste tõlgendamine.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu . Pulsi mõõtmine (tööleht), koormuse analüüs (tööleht), aeroobne ja anaeroobne mõisted ja tegevused saavutamiseks.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja, pulsimõõdja
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Muusika: Liikumine muusika saatel.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.	Soojendus- ja venitusharjutused.	Võimlemiskummid, matid, projektor, massaaširull, joogablokk, tennisepallid, võimlemispall, massaašipall, varbsein
rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise. Suhtluspädevus: suutlikus ennast selgelt, asjakohaselt väljendada.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	Individuaalne harjutuskava, taastumist toetavad harjutused	Vahendid vastavalt vigastusele/erivajadusele
teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Ettevõtlikuspädevus: Näidata üles algatusvõimet. Õpipädevus: Annab esmaabi vastavalt võimetele. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult. Suhtluspädevus: suutlikus ennast selgelt, asjakohaselt väljendada.	Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus. Loodusained: esmaabivõtted.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.	Esmaabikoolitus	Finantsvahendid, koolitaja, esmaabivahendid
Vaimne ja kehaline tasakaal					

mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseenast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast, hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel - Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummilint
mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseenast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast, hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel - Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused üksi ja paarides. Lõõgastusharjutused üksi ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummilint
Liikumine ja kultuur					

loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, liikumisürituste või võistluse põhjal spordiüldise koostamine ning kaaslastele ette kandmine	Võimlemiskava loomine, tantsulise liikumise loomine, spordiürituse läbiviimine, tagasiside andmine teistele ja endale, analüüsimine, loovtöö, liikumismängu loomine	Kooliüritused, helisüsteem, digivahendid, spordisaal, koolihoov
on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviring. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külaõpetajad, digivahendid

mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme; Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osalemine spordipäeval, liikumisläbimise raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviring. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades, seostada omandatud teadmisi varemõpituga Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi	Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.	Osalemine spordipäeval, liikumisläbimise raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kõlarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieen peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieen peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid

oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liiduskasvatus.ee/opetajale/ul-dhariduskool/i-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine;	orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumis ohutusega arvestamine	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest Kaardi lugemine	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid Kaardi lugemine Erinevad rakendused Kompass
mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Suhtluspädevus : koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma väärtusi, põhjendab neid, suhtleb kaastellega, annab tagasisidet üksteise sooritusel, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus : mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus : suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; Kultuuri- ja väärtuspädevus - harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas, hinnata kultuurilist mitmekesisust Õpipädevus - kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv, geomeetria vormid Loodusained - mõistad keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus Kunstiained - liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutamine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutamine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutamine.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peegelsaal, kõlarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, küllalisõpetajad, arvuti ja rakendused
organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda ning hankida õppimiseks, vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - suuline eneseväljendus, liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetria vormid tantsus, harjutuste sooritus ja korduste arv Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutamine	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kõlarid, digivahendid, peegelsaali, kooliüritused

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus)	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad), liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes	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. 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). 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. Veeohutusalased oskused.	Lühimatki või õppekäiki linna- või looduseskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine.	Tähised, projektor, helkurvestid, kiiver, kaitsmed, helkur Telefoni kasutamise võimalus
annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	Eneseanalüüsiküsimustik ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber

annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	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	Eneseanalüüsiküsimustik ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, printer
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					
kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõttlikuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjaliku juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. 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. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütm ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombineerimise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombineerimise loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, sportmängud Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad. Tähisid, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hübitsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Helisüsteem, projektor, arvuti Transport.
seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega	Kultuuri ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas, liikumine kui väärtus tervislikuks eluks. Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; teab spordi- ja liikumisalaseid oskussõnu. . Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Loovtöö Suuline eneseanalüüs (vestlus õpetajaga)	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, aeg
Liikumisoskused: vahendil liikumisoskus					

liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmiseni. Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu, kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades. Seostada omandatud teadmisi varem õpituga.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale, liikumine erinevates keskkondades, liikumine erinevatel loodustasapindadel, loodusega seose loomine ja liikumine erinevates ilmastikuoludes. . Eesti keel : suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom, orienteerumise varustus (kompas, tähised ja komposter)
rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida digivahendite abil infot. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: suutlikkus ennast teostada, teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine ja hooldus. Eesti keel: suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumisoskused: vahendi käsitlemisoskus					
käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada problemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõttlikuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütm, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- 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. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, sportmängud Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Erinevad pallid Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad, footbag, spikeball, Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hüpitsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Discgolf (kettad ja korv) Transport.
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					

koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Ettevõttlikuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö). Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Osaleda digitaalses sisuloomises.	Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained: tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika: kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika: ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja	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. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Kontserdid. Tantsupidu. Võimlemiskavad.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor., varbsein ja ronimissein.
seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaastlastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Ohutus asendites ja liikumisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbas-puud, projektor, varbsein ja ronimissein.
Tervis ja kehalised võimed					
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Järgida tervislikke eluviise. Digipädevus: leida ja säilitada digivahendite abil infot.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas. Treeningu mõju tervisele. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, arvandmed.	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.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Kehamassiindeksi	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang,
seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Tulemuste mõõtmine paarides või gruppis.	Tervisega seotud kehaliste võimete testid. Töölehed. Enda tulemuste võrdlemine eakohatse soovituslike tulemustega. Läbi vestluse eesmärkide seadmine.	Stopper, mõõdulint, hüppenõör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang,
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Õpipädevus: Analüüsida oma tulemusi.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Teab ala- ja ülekoormuse tagajärgi.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane arutleb tuues näiteid ja põhjendusi enda tervislikust seisundist.	Liikumispäevik, loovtöö, iseseisevtöö	Juhendmaterjalid testide läbiviimiseks (lamineerimine) Digikeskkonnad
Kehaline aktiivsus					

hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahendamiseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Liikumispäevik, erinevate rakenduste kasutamine	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahendamiseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
teab erineva liikumisi intensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahendamiseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu . Pulsi mõõtmine (tööleht), koormuse analüüs (tööleht), aeroobne ja anaeroobne mõisted ja tegevused saavutamiseks.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja, pulsimõõdja

kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahendamiseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu . Pulsi mõõtmine (tööleht), koormuse analüüs (tööleht), aeroobne ja anaeroobne mõisted ja tegevused saavutamiseks.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja, pulsimõõta
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõendus põhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Muusika: Liikumine muusika saatel.	Soojendusharjutused /-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.	Soojendus- ja venitusharjutused.	Võimlemiskummid, matid, projektor, massaaširull, joogablokk, tennisepallid, võimlemispall, massaašipall, varbsein
rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust	Ettevõttlikuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise. Suhtluspädevus: suutlikus ennast selgelt, asjakohaselt väljendada	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	Individuaalne harjutuskava, taastumist toetavad harjutused	Vahendid vastavalt vigastusele/erivajad usele
teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Ettevõttlikuspädevus: Näidata üles algatusvõimet. Õpipädevus: Annab esmaabi vastavalt võimetele. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult. Suhtluspädevus: suutlikus ennast	Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus. Loodusained: esmaabivõtted.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.	Esmaabikoolitus	Finantsvahendid, koolitaja, esmaabivahendid
Vaimne ja kehaline tasakaal					

valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust	Loodusained- emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.	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.	Tähelepanuharjutused Hingamis- ja keskendumisharjutused Kehatunnetusharjutused (venitus, lõdvestus, massaaž Lõõgastavad mängud Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein
seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Ettevõtlikkuspädevus - liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel- suuline eneseväljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	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.	Tähelepanuharjutused Hingamis- ja keskendumisharjutused Kehatunnetusharjutused (venitus, lõdvestus, massaaž Lõõgastavad mängud Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummiliint
Liikumine ja kultuur					

loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja protsessi kajastamine, liikumisürituse või võistluse põhjal spordiudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.	Võimlemiskava loomine, tantsulise liikumise loomine, spordiürituse läbiviimine, tagasiside andmine teistele ja endale, analüüsimine, loovtöö, liikumismängu loomine	Kooliüritused, helisüsteem, digivahendid, spordisaal, koolihoov
on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja oskab välja tuua oma tegevuse tugevused ja nõrkused.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval, raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviõppimine. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme; Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval, raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusring. Huviõppimine. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid

teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades, seostada omandatud teadmisi varemõpituaga Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi	Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval, raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kõlarid, piletid Üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained- hügieeni olulisus elus Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieen peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus: õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained- hügieeni olulisus elus Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieen peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Tehnoloogia- teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid
oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Geograafia - võimalik loimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatuse.ee/opetajale/uldhariiduskool/i-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine;	Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklasalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) , tehnoloogilised vahendid	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest Kaardi lugemine	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid Kaardi lugemine Erinevad rakendused Kompass

mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; Kultuuri- ja väärtuspädevus: harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas, hinnata kultuurilist mitmekesisust Õpipädevus: kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv, geomeetrilised vormid tantsus Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale 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. Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	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.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peegelsaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused
organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda ning hankida õppimiseks, vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - suuline eneseväljendus, liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, harjutuste sooritus ja korduste arv Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kölarid, digivahendid, peegelsaali, kooliüritused

9.klass

Õpitulemused	Pädevused (katavad ära läbivad teemad)/ läbivad teemad	Lõiming	Õppesisu	Praktilised tööd/ Õppekäigud	Vajalikud vahendid
Liikumisoskused					
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus)	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad), liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes	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. 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). 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. Veeohutusalased oskused.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Ujumine.	Tähised, projektor, helkurvestid, kiiver, kaitsmed, helkur Telefoni kasutamise võimalus
annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.	Eneseanalüüsiküsimusi k ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber
annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: austada erinevate keskkondade reegleid, teada ja järgida ühiskondlike väärtusi ja norme Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.	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	Eneseanalüüsiküsimusi k ning täitmise juhend.	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, printer
Liikumisoskused: edasiliikumisoskus					

kasutab teadlikult edasiliikumiskursi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõtluspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumiskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisõigus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisõigus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumiskursuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumiskursuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Edasiliikumiskursused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Liikumistegevused, sportmängud Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad. Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hüpsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Helisüsteem, projektor, arvuti Transport.
seostab liikumiskursi harrastustegevuse ja/või spordialadega	Kultuuri ja väärtuspädevus: harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas, liikumine kui väärtus tervislikuks eluks. Suhtluspädevus: Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust	Keel ja kirjandus: oskab end väljendada selgelt ja asjakohaselt; teab spordi- ja liikumisalaseid oskussõnu. . Loodusained: oskab keskkonda hoida ja väärtustada; oskab looduses turvaliselt liikuda.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumiskursuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Loovtöö Suuline eneseanalüüs (vestlus õpetajaga)	Kirjutusalused, kirjutamisvahendid, paber, aeg
Liikumiskursused: vahendil liikumiskursus					
liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Käituda ohutult Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, liikumine erinevate meetodite kaudu, kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades. Seostada omandatud teadmisi varem õpituga.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine. Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale, liikumine erinevates keskkondades, liikumine erinevatel loodustasapindadel, loodusega seose loomine ja liikumine erinevates ilmastikuoludes. . Eesti keel : suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipi järgides.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk, pink, poom, orienteerumise varustus (kompass, tähised ja komposter)
rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist.. Õpipädevus: erinevate õpistrateegiate kasutamine, õppimise eesmärgistamine ja tegevuse mõtestamine. Digipädevus: leida digivahendite abil infot. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: suutlikkus ennast teostada, teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides.	Tehnoloogia: spordivarustuse ja vahendite käsitlemine ja hooldus. Eesti keel: suuline eneseväljendus ja suuline juhendite mõistmine.	Vahend, millele keskendatakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.	Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal.	Jalgrattas, rula, tõukeratas, rulluisud, suusad, kelk, slackline, tuub, tõukekelk.
Liikumiskursused: vahendi käsitlemisõigus					

käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Suhtluspädevus: Koostööle suunatud tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust. Õpipädevus: liikumine erinevate meetodite kaudu üksi, kaaslasega ja rühmas. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Ettevõtlikkuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö).	Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. 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. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.	Spordipäev Spordinädal Liikumine spordisaali Matkad, ronimised, liikumistegevused, sportmängud Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Spordipäev. Võistlused. Aktiivsed vahetunnid. Sportlikud kooliüritused. Spordinädal. Tantsuvahetunnid. Tantsupidu. Loovtöö	Erinevad pallid Kurikad, reketid, hokikepid, rõngad, footbag, spikeball, Tähised, võimlemismatid, pingid, varbsein, köied, köisredel, hüpitsad, vestid, jooksuredel, kits, rõõbaspuud, võimlemisrõngad, stopper, vile. Discgolf (kettad ja korv) Transport.
Liikumisoskused: kehakontrollioskused asendites ja liikumisel					
koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Ettevõtlikkuspädevus: suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi (loovtöö). Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Digipädevus: kasutada probleemlahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Osaleda digitaalses sisuloomises.	Sotsiaalaained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine. Keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuline ja kirjalik juhendite mõistmine. Loovtöö. Loodusained: tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). Muusika: kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine Matemaatika: ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.	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. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontrolli tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid. Kontserdid. Tantsupidu. Võimlemiskavad.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbaspuud, projektor, varbsein ja ronimissein.
seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: Liikumisõpetuses kasutatakse grupitööd ja võistkonna mängu, et olla erinevas rollis, teha koostööd ja võtta vastutust.	Loodusained: liikumise mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Sotsiaalaained: tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused ja kaaslastega arvestamine ning koostöö, kokkulepetest kinni pidamine.	Ohutus asendites ja liikumisel.	Slackline koolitus. Õuevahetunnid madalseiklusrajal. Tantsuvahetunnid. Aktiivsed vahetunnid.	Slackline, madalseiklusrada, spordisaal, võimlemismatid, pingid, poom, „kits“, rõõbaspuud, projektor, varbsein ja ronimissein.
Tervis ja kehalised võimed					
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs. Enesemääratluspädevus: Järgida tervislikke eluviise. Digipädevus: leida ja säilitada digivahendite abil infot.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas. Treeningu mõju tervisele. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, arvandmed.	Teab tervise ja seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksi kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksi kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	Tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud). Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus). Kehamassiindeksi mõõtmise tööleht,	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad digikeskkonnad,

mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	Enesemääratluspädevus: Järgida tervislikke eluviise. Õpipädevus: kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades, seostada omandatud teadmisi varem õpituga.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted.	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Ringtreening, jõusaali külastus ja erinevate vahndite ning treeningkavade tutvustus, välijõusaal.	Välijõusaal, jõusaal koos vastavate vaheditega (raskused ja erinevad pingid). Topispallid, kummilindid, hüppenööriid.
seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused. Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid.	Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Tulemuste mõõtmine paarides või gruppis.	Tervisega seotud kehaliste võimete testid. Töölehed. Enda tulemuste võrdlemine eakohaste soovituslike tulemustega. Läbi vestluse eesmärkide seadmine.	Stopper, mõõdulint, hüppenöör, pink, spordisaal, painduvuspink, tasakaalupink (Flamingo test), tähised, võimlemismatid, varbsein, kang, rõngad, köis, rippredel, erinevad
on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.	Liikumispäevik, sammuväljakutse ning erinevad kogukonnaüritused.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Õpipädevus: Analüüsida oma tulemusi.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Matemaatika: kehaliste võimete mõõtmine, arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Loodusained: kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja liikumine. Teab kehaosasid ning nende funktsioone. Teab ala- ja ülekoormuse tagajärgi.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.	Liikumispäevik, loovtöö, iseseisevtöö	Juhendmaterjalid testide läbiviimiseks (lamineerimine) Digikeskkonnad
analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Ettevõtlikuspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma tulemusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Inimese päevane energiavajadus. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiaiinevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	Treening- ja toitumispäevik.	Juhendmaterjalid testide läbiviimiseks (lamineerimine) Digikeskkonnad Posterid (taldrikureegel, toidupüramiid, liikumispüramiid, liikumissoovitused jne)
Kehaline aktiivsus					

hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust	Ettevõtliskuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise ja toitumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.	Liikumispäevik, erinevate rakenduste kasutamine	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust	Ettevõtliskuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja.
teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse	Ettevõtliskuspädevus: Seada eesmärged, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu . Pulsi mõõtmine (tööleht), koormuse analüüs (tööleht), aeroobne ja anaeroobne mõisted ja tegevused saavutamiseks.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja, pulsimõõtja

kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust	Ettevõtluskspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Digipädevus: kasutada probleemi lahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Võõrkeel: rakenduste kasutamiseks vajaminev sõnavara.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.	Liikumispäevik erinevate rakenduste kaudu . Pulsi mõõtmine (tööleht), koormuse analüüs (tööleht), aeroobne ja anaeroobne mõisted ja tegevused saavutamiseks.	Digikeskkonnad ning erinevad rakendused. Sammulugeja, pulsimõõtja
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust	Ettevõtluskspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. suutlikus kasutada matemaatilisi meetodeid koolis ja igapäevaelus ning teha tõenduspõhiseid otsuseid. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loovtööd ja analüüsioskus. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Matemaatika: enda päevase energiakulu analüüs. Muusika: Liikumine muusika saatel.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.	Soojendus- ja venitusharjutused.	Võimlemiskummid, matid, projektor, massaaširull, joogablokk, tennisepallid, võimlemispall, massaašipall, varbsein
rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust	Ettevõtluskspädevus: Seada eesmäärke, koostada plaane ja neid ellu viia. Näidata üles algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest. Õpipädevus: Analüüsida oma teadmisi ja oskusi. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise. Suhtluspädevus: suutlikus ennast selgelt, asjakohaselt väljendada.	Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted. Loodusained: Luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Jõud ja raskusjõud. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	Individaalne harjutuskava, taastumist toetavad harjutused	Vahendid vastavalt vigastusele/erivajadusele
teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Ettevõtluskspädevus: Näidata üles algatusvõimet. Õpipädevus: Annab esmaabi vastavalt võimetele. Enesemääratluspädevus: Suutlikus mõista ja hinnata iseennast, käituda ohutult. Suhtluspädevus: suutlikus ennast selgelt, asjakohaselt väljendada.	Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.	Esmaabikoolitus	Finantsvahendid, koolitaja, esmaabivahendid
Vaimne ja kehaline tasakaal					

valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust	Loodusained- emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja helli leidmine Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.	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.	Tähelepanuharjutused Hingamis- ja keskendumisharjutused Kehatunnetusharjutused (venitus, lõdvestus, massaaž Lõõgastavad mängud Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein
seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Ettevõtlikkuspädevus: liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi. Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel- suuline eneseväljendus. Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	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.	Tähelepanuharjutused Hingamis- ja keskendumisharjutused Kehatunnetusharjutused (venitus, lõdvestus, massaaž Lõõgastavad mängud Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummilint

mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast, hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel- Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused ükski ja paarides. Lõõgastusharjutused ükski ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummilint
mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast, hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;	Loodusained - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Liikumise mõju tervisele. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Eesti keel- Suulise juhise kuulamine. Liikumisega seotud sõnavara tundmine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	Keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Venitusharjutused ükski ja paarides. Lõõgastusharjutused ükski ja paarides (kehatunnetus läbi palli veeretamise kehaosadel). Hingamisharjutuse kaudu sisse-ja väljahingamise jälgimine. Vaikuseminutid.	Muusika, kõlarid, võimlemismatid, massaažirull, erinevad digikeskkonnad, erinevad spordirajatised, joogapall, massaažipall, varbsein, kummilint
Liikumine ja kultuur					

loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv asuühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Võimlemiskava loomine, tantsulise liikumise loomine, spordiürituse läbiviimine, tagasiside andmine teistele ja endale, analüüsimine, loovtöö, liikumismängu loomine	Kooliüritused, helisüsteem, digivahendid, spordisaal, koolihoov
on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv asuühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	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.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval, raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusing. Huviring. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Õpipädevus: tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine). Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme; Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Loodusained - aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval, raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Vestlusing. Huviring. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused	Muusika, spordisaal, spordirajatised, peeglisaal, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid

teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades, seostada omandatud teadmisi varemõpituga Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv as ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes, analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi	Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissalane sõnavara Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega 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.	Osalemine spordipäeval, liikumissalade raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kölarid, piletid üritustele, transport, projektid ja kirjutajad, külalisõpetajad, digivahendid
järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus : pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus : õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistevõime, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistevõimega.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieeni peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Sotsiaalne ja kodanikupädevus : pesemisharjumuse tekitamine, kui terve kodaniku mõjutaja Enesemääratluspädevus : õppeprotsess toetab enda minapildi väljakujunemist, käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise;	Eesti keel -suuline ja kirjalik eneseväljendus Sotsiaalsained - hügieeni olulisus elus Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Loodusained - riietus, hügieen	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Riiete vahetamise olulisus, õige riietuse valimine Ohutuse tagamine tunnis Hügieeni peale liikumise tundi	Riietusruum, dušširuum
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Loodusained - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Tehnoloogia - teaduse ja tehnika mõju liikumisele (spordivarustus ja vahendid) Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid
oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - hinnata kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust Sotsiaalne ja kodanikupädevus – austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ning hankida õppimiseks, tervisekäitumiseks vajaminevat teavet;	Geograafia - võimalik loimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatuse.ee/opetajale/uldhariduskooli-i-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Loodusained - looduses liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.	Erinevas keskkonnas liikumine Erinevad liikumisviisid Info otsimine erinevatest allikatest Kaardi lugemine	Erinevad keskkonnad (koolihoov, park, terviserada jne) Digivahendid Kaardi lugemine Erinevad rakendused Kompass

mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Suhtluspädevus: koostööle suunatud tegevused, õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaastlastega, annab tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus: mängud paarides ja gruppides ühtsete eesmärkide saavutamiseks. Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; Kultuuri- ja väärtuspädevus- harrastatavad tantsuviisid tänapäeva ühiskonnas, hinnata kultuurilist mitmekesisust Õpipädevus- kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga	Matemaatika - harjutuste sooritus ja korduste arv, geomeetrilised vormid tantsus Loodusained - mõisted keha, kehaosad, liikumine Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljenduoskus Kunstiained- liikumine, kui kunst. Liikumise ja muusika seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale 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. Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid	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.	Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, peeglisaal, kölarid, transport, projektid ja kirjutajad, projektor, külalisõpetajad, arvuti ja rakendused
organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Kultuuri- ja väärtuspädevus- väärtustada loomingu ja kujundada ilumeelt Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda ning hankida õppimiseks, vajaminevat teavet; Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada	Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Eesti keel - suuline eneseväljendus, liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, harjutuste sooritus ja korduste arv Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Osalemine spordipäeval, liikumispäeval raames toimunud spordiüritusel. Lühike matk spordisaali. Spordivõistluste vaatamine. Tantsutreeningu külastus. Jooksuvõistlused, kergejõustikuvõistlused Tantsumängud Kaasaegnetants Loovliikumine/tants Rahvatants Tänavatantsu näidistunnid Digivahendid	Muusika, spordisaal, spordirajatised, kölarid, digivahendid, peegelsaali, kooliüritused