

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS		Õppeaine: LIIKUMISÕPETUS	
Kooliaste: 2	Klass: 4		Tundide arv: 105
Õpitulemused:		Õppesisu:	
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3. mõõdab enda südamelöögisagedust; 4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.		KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et tegevused annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust, haigust või vigastust. Organismi taastumine väsimusest. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.	
LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7. avastab looduses liikumise võimalusi;		LIIKUMINE JA KULTUUR Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	

8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda; 9. tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Asukoha ja suuna määramine. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.
LIIKUMISOSKUS Edasiliikumisoskused: Õpilane: 1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel 2. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega 3. jookseb järjest 9 minutit 4. läbib liikudes (3x40min) 10,4-12 km 5. sooritab kaugushüppe äratõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe 6. hüpleb hübitsaga sulghüppeid 1 minut 7. ronib köiel Vahendi käsitsemisoskused: Õpilane: 1. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks 2. sooritab paigalt ja/või hooga palliviske	LIIKUMISOSKUS Edasiliikumisoskused: Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Sprint, keskmajooks, kestvaajooks, liikumine õue ja sisekeskkonnas. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Pendelteatejooks. Tõkkeharjutused, tõkkejooks. Orienteerumine enda joonistatud plaani või etteantud kaardi järgi. Matkad ja õppekäigud Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Kaugushüpe äratõukealalt, üleastumishüpe kõrgushüppes. Hüplemine hoonööriga ja hübitsa tiirutamise ette paigal ja liikumisel Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel: varbsein, köis jms. Ronimisvõtted. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Vahendi käsitsemisoskused: Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadel. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Palliviske sammud, hoojooksult pallivise.

Vahendil liikumisoskused: Õpilane: 1. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas 2. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid 3. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga 4. läbib järjest suusatades 2km (T)/ 3km (P) 5. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 6. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana 7. analüüsib enda liikumisoskusi.-ohutust ja turvavarustuse kasutamist 8. teab liikumisoskusi liikumisharrastustes Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Õpilane: 1. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone 2. rakendab oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks 3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 4. sooritab õpitud toenghüppe (hark-ja/või kägarhüpe)	Mängib discgolfi. Vahendil liikumisoskused: Vahendil liikumine vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides Vahendi (suusad, ratas) hooldusvõtete rakendamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Uisusamppööre, poolsahkpööre, poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Turvavarustuse kasutamine, enda nähtavaks tegemine. Liiklusohutus. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, kaaslastega arvestamine. Veeohutusalsed oskused. Ujumisalsed oskused. Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Nimetab edasiliikumisoskustega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Toengud üksi ja paarilisega, tasakaaluasendid ja liikumised erineva kõrgusega toepindadel. Ümberpööratud asendid. Maandumine, rippumine, keharaskuse ülekandmine. Pöörlemised, erinevad veered. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Erinevad tirelid, tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused, kaarsild, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, hark- või kägarhüpe
---	---

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2. seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane teab kehalisi võimeid. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused ja kehatunnetusharjutused. Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.