

TARTU MART REINIKU KOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

Ainekava on õppeaine kirjeldus, milles esitatakse õppe eesmärgid ja -sisu ning õpiväljundid vastava õppeaine kaudu õppetegevuses. Lisaks sellele on ainekavas toodud välja üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses.

LIIKUMISÕPETUSE KIRJELDUS

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes, keskkondades, spordialades ja tantsudes. Õppeprotsess on paindlik, kuna annab võimaluse valida erinevaid liikumistegevusi oskuste arendamiseks eeldusel, et tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega. Õppeprotsessi planeerimisel on oluline, et liikumisoskuste arendamisega tegeletakse mitmekülgset ja järjepidevalt. Igas kooliastmes tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega, mille tulemusel omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused nii maal kui vees. Õppeprotsessis seostatakse liikumisoskuste kasutamist igapäevase liikumisega. Igapäevase liikumise all on mõeldud liikluses osalemist (vajalikesse punktidesse jõudmist päeva jooksul), mitmekesiseid liikumisviise (nt jalakäija, rattur jne).

Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

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.

Kooliastme teadmised, oskused, hoiakud

I kooliaste (1.–3. klass). Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumissoovi erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased saavad mitmekülgsed liikumisoskused ja –kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks

liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.

II kooliaste (4.-6. klass). Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.

III kooliaste (7.–9. klass). Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt.

LIIKUMISÕPETUSE EESMÄRGID

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt ülesehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

ÜLDISED ÕPITULEMUSED

Liikumisõpetuse ainekava valdkondade eesmärk on tuua esile need õpiväljundid, mis on tagaksid kehalise kirjaoskuse mitmekülgsete liikumistegevuste ja spordialade kaudu suunates õpilast püstitama eesmärke, planeerima, ennast juhtima, pingutama ja analüüsima.

Järgnevalt on esitatud liikumisõpetuse viis valdkonda ja nende lühikirjeldused.

1. LIIKUMISOSKUSED. Liikumisoskuste valdkonna eesmärk on, et õpilane omandab liikumistegevusteks vajalikud oskused ja saab mitmekülgsed liikumiskogemused erinevatest põhiliikumiste valdkondadest. Nendeks on:

- edasiliikumisega seotud oskused: jooksu-, hüppamise-, ronimise-, roomamise-, rütmis ja muusikas liikumise-, ujumiseoskus;
- edasiliikumise oskus vahendil: oskus liikuda kasutades selleks vahendit;
- vahendi käsitlemisega seotud oskused: oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit.
- oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel: oskus säilitada tasakaalu asendites ja liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane erinevad liikumisoskused ja kasutab neid mitmekülgset erinevates tingimustes, keskkondades ja spordialades.

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED. Valdkonna eesmärk on, et õpilane teadlikult läbi kooliaja arendab, jälgib ja analüüsib oma kehalisi võimeid ja nende arengut. Siin on oluline protsess, et suunata õpilast oma kehaliste võimete peale mõtlema, neid parandama, säilitama ja analüüsima. Sellesse valdkonda kuuluvad teadmised kehalisest vormisolekust ja kehalistest võimetest, oskused kehalisi võimeid arendada erinevates keskkondades, ja analüüs tehtust ja arengust. Sellesse valdkonda kuulub ka kehaliste võimete mõõtmine, mis on üheks osaks õppeprotsessist ja mille kaudu õpilane saab oskused hinnata kehalisi võimeid ja seostada neid tervisega. Kehaliste võimete mõõtmise tulemused ei ole aluseks hinde panemisele, vaid õpilastele individuaalsete eesmärkide seadmiseks ja tagasisideks kehaliste võimete ja nende arengu kohta.

3. KEHALINE AKTIIVSUS. Valdkonna eesmärk on, et õpilane oleks kehaliselt aktiivne nii koolis kui ka vabal ajal. Õpilane teab kehalise aktiivsuse põhimõtteid, oskab jälgida oma koormust ja südame löögisagedust, näeb ja kasutab regulaarselt erinevaid võimalusi olla kehaliselt aktiivne. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.

4. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL. Valdkonna eesmärk on tuua fookusesse tegevused (nt. hingamis- ja keskendumisharjutused), mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Lisaks on oluline, et õpilane saab kogemuse ja teadmised, et neid harjutusi saab ta kasutada väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Õpilane on omandanud teadmisi ja oskusi selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

5. LIIKUMINE JA KULTUUR. Valdkonna eesmärk on väärtustada vabatahtlikku tegevust liikumisüritustel ja selle kaudu laiendada õpilaste kogemusi liikumisest erinevates keskkondades. Lisaks õpilane teab, et liikumine ja sport on kultuuri osa ja järgib ausa mängu põhimõtteid.

ÕPITULEMUSED

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>3.klassi õpilane</p> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel</p> <p>kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumise/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi</p> <p>sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud</p>	<p>6.klassi õpilane</p> <p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvõimete tasemel</p> <p>selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühi ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid</p>	<p>9. klassi õpilane</p> <p>kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu</p> <p>omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada</p> <p>järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab</p>

<p>(mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja - inventari</p> <p>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise</p> <p>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>oskab liikuda tuttavas</p>	<p>mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel: täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes</p> <p>kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi</p>	<p>neid iseseisvalt kasutada</p> <p>järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus</p> <p>kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist</p>
--	---	--

<p>keskkonnas määrates asukohta ja suunda;</p> <p>tantsib rühmas- ja paaristantse; avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu</p> <p>Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; märkab südamelöögisageduse muutust vastavalt liikumistegevusele; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi.</p> <p>Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p>Õpilane annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p>	<p>ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordi üritustel</p> <p>loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet</p> <p>arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p>mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p>	<p>iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi</p> <p>loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasisidet;</p> <p>analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisürituselt, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;</p> <p>mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandajana;</p> <p>järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja</p>
--	--	---

<p>Õpilane käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> <p>Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p>	<p>oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>Õpilane sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; mõõdab enda südamelöögisagedust; kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p> <p>Õpilane nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste</p>	<p>ohutusnõudeid;</p> <p>oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi</p> <p>riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p> <p>Õpilane, olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; rakendab liikumiseks ettevalmistavaid</p>
---	--	---

	<p>võimete mõõtmistulemuste põhjal; arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p> <p>Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.</p> <p>Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid</p> <p>Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel; koostöös paarilise- ja rühmaga; teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p>	<p>ja koormusjärgseid tegevusi; rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p> <p>Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; arendab regulaarselt kehalisi võimeid; analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p> <p>Õpilane annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes.</p> <p>Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</p> <p>Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades,</p>
--	--	---

		<p>lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> <p>Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.</p>
--	--	---

ÕPPESISU

Teemad	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p><u>Edasiliikumisoskused:</u></p> <p>Kõnni- ja jooksuoskused</p>	<p>Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused.</p> <p>*Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud,</p> <p>*Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).</p> <p>*Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>*jooksualad: 30m ja 50m kiirjooks, 1000m, 1500m, ühtlases tempos jooks</p> <p>*Lõvisüdame projekt</p> <p>*kõnni-ja jooksumängud</p> <p>*teatejooksud ja -võistlused</p>	<p>*kõnni ja jooksu kombinatsioonid;</p> <p>*jooksualad: 30m ja 50m kiirjooks; 250m, 500m, 1000m, 1500m jooks,</p> <p>*liikumine õue- ja sisekeskkonnas;</p> <p>* tempo planeerimine ja hoidmine erinevat tüüpi jooksudel;</p> <p>*Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>*orienteerumine</p> <p>*teatejooksud ja -võistlused</p> <p>*spordipäevad ja teema</p>	<p>* kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm.</p> <p>*teatejooksud ja -võistlused</p> <p>*kestvusjooks; tempo planeerimine ja hoidmine erinevat tüüpi jooksudel;</p> <p>*jooksualad: 50m, 250m, 500m, 1000m, 3200m (NATO test)</p> <p>*Cooper`i test</p> <p>*matk looduskeskkonnas.</p> <p>*spordipäevad ja teema päevad</p> <p>*interaktiivsed mängud</p>

<p>Hüppeoskus</p>	<p>*spordipäevad ja teema päevad</p> <p>Hüppemängud. * hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. * hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. * hüppe- ja jooksukombinatsioonid. * hüpete kasutamine erinevates keskkondades. * hüpitsaharjutused * kaugushüpe * kehaliste võimete testid * Lõvisüdame projekt * hüppemängud</p>	<p>päevad * interaktiivsed mängud</p> <p>*jooksu ja hüpete kombinatsioonid * hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades * maandumine * takistuse ületamine * hüpitsaharjutuste kombinatsioonid * sammhüpped. * kaugushüpe paku tabamisega. * kaugushüppe tulemuse mõõtmine. * kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. * hüppemängud * hüppeharjutused treppidel, üle takistuste</p>	<p>* hüpete kasutamine treeninguna * kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. * kõrgushüpe (üleastumishüpe). * hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid</p>
<p>Ronimisoskus</p>	<p>*ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. *ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>	<p>*ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel</p>	<p>*ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, *ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p>
<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus ja koostöös paarilise ja</p>	<p>*keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. *keha liikumine ruumis.</p>	<p>*kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh</p>	<p>*keha liikumine heli ja muusika saatel. *liikumine eneseväljenduse</p>

rühmaga	<ul style="list-style-type: none"> *keha liikumine heli ja muusika saatel. * liikumine eneseväljenduse vahendina. * liikumine koostöös teistega. *liikumispeol osalemine *rahvatants *tantsuline võimlemine 	<p>looduskeskkonnas</p> <ul style="list-style-type: none"> *hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud *liikumispeokava loomine ja esitamine 	<p>vahendina.</p> <ul style="list-style-type: none"> *liikumine koostöös teistega *liikumispeokava loomine ja esitamine *erinevate tantustilide tutvustamine
Ujumisoskus	<ul style="list-style-type: none"> *ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumisaegas. *hügieeninõuded ujumisel. *veega kohanemise harjutused. *rinnuli- ja seliliujumine. *sukeldumisoskus *vettehüpped *vee peal püsimisoskus *200m vastupidavus ujumine 		
Toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.	<ul style="list-style-type: none"> *liikumisoskuste nimetamine ja tutvustamine *oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine 	<ul style="list-style-type: none"> *nimetab ja sooritab 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) 	<ul style="list-style-type: none"> *lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina. *liikumispäeviku pidamine ja esitamine

<p>Edasiliikumise vahendil</p>	<p>oskus</p> <p>*harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>*harjutused uiskudel.</p> <p>*Limpa suusakool</p>	<p>*harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>*liiklusring</p> <p>*sõudeergomeetril harjutused</p> <p>*tasakaalu pedaalidel liikumine</p>	<p>*harjutused uiskudel.</p> <p>*sõudeergomeetril harjutused</p> <p>*tasakaalu pedaalidel liikumine</p>
<p>Vahendi käsitlemisega seotud oskused</p>	<p>*vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>*viske- ja püüdmisega liikumismängud: rahvastepall, pallilahing, pioneeride pall,</p> <p>*viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe 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).</p> <p>*põrgatamisharjutused ja</p>	<p>*viske-, püüdmise- ja põrgatamisostkust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>*juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>*vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>*juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>*juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile</p> <p>*juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele</p>	<p>*liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisostkust.</p> <p>*sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega.</p> <p>*omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine.</p> <p>*vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>*juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Mängude loomine.</p> <p>*juurdeviivad harjutused ja</p>

erinevad kombinatsioonid, pörgatamine parema ja vasaku käega, pörgatamine ja püüdmise, pörgatamine säilitades asukohta, pörgatamine liikumisel.

*Lõvisüdame projekt

*kontrollharjutused ja - kombinatsioonid

*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.

*harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine

*kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget.

*juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga.

mängud jalgpallile.

*juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Mängude loomine.

<p>Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel</p>	<ul style="list-style-type: none"> *tasakaaluasendid võimlemispinkidel, mattidel, tasakaalupatjadel, hüppepallidel. *toengud erinevate kehaosade peal. * lihtsamad akrobaatilised elemendid *rippumine *tasakaaluharjutused *rühi - ja võimlemisharjutused *kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne). *ohutusnõuete täitmine 	<ul style="list-style-type: none"> *toengud üksi ja paarilisega. *tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. *akrobaatilised elemendid *rippumine. *asendite nimetused. *tasakaaluharjutused * kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. *asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine *ohutusnõuete täitmine 	<ul style="list-style-type: none"> *ohutusnõuete täitmine *individuaal, paaris- ja rühmaasendid. *asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. *kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes nt slacklinel. *akrobaatika- ja tantsukava koostamine.
<p>Eneseanalüüs</p> <p>Tervis ja ohutus</p>	<ul style="list-style-type: none"> *tagasiside andmine oma sooritusele *õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses. *soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. *erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna 	<ul style="list-style-type: none"> *tagasiside andmine etteantud juhendi alusel *õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses. *soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. *erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). 	<ul style="list-style-type: none"> *liikumispäeviku pidamine ja anaüüsimine *õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses. *soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. *erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

	<p>kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>* "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>*turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>*liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>*liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>*kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>*vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>*ohutuse arvestamine.</p> <p>*kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>*hügieeninõuete täitmine</p> <p>*ujumisoskus; oma võimete hindamine</p>	<p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>* "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>*turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>*liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>*liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>*kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>*vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>*ohutuse arvestamine.</p> <p>*kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>*hügieeninõuete täitmine</p> <p>*ujumisoskus; oma võimete hindamine</p>	<p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>* "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>*turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>*liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>*liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>*kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>*vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>*ohutuse arvestamine.</p> <p>*kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>*hügieeninõuete täitmine</p> <p>*ujumisoskus; oma võimete hindamine</p>
--	--	---	---

<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>*liikumismängude ja -harjutuste kaudu toimub painduvuse, kiiruse ja tasakaalu arendamine</p> <p>*jõu arendamine hüpete, visete ja ronimiste kaudu; oma keharaskusega seotud (jõu)harjutused;</p> <p>*vastupidavuse arendamine: mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude ja liikumistegevuste kaudu</p> <p>*arutelud tervise ja kehaliste võimetega seonduvatel teemadel</p> <p>*õpetaja suunamisel isikliku arengu jälgimine ja tagasiside andmine enda kehalistele võimetele</p>	<p>* jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust arendavad harjutused</p> <p>*kehaliste võimete testide sooritamine</p> <p>*kehaliste võimete tulemuste fikseerimine</p> <p>*kehaliste võimete teemalised sissekanded liikumispäevikus</p> <p>*isikliku arengu jälgimine ja analüüsimine</p>	<p>*eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>*kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Soodustada erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamist kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>*kaaslase kehalise võimete tulemuste fikseerimine</p> <p>*isikliku arengu jälgimine ja analüüsimine</p> <p>*õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>*teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>*tunni kehalise aktiivsuse tagasisidestamine</p>	<p>* südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>*tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.</p> <p>*liikumispäeviku pidamine lühikesel ajaperioodil</p>	<p>*õpilane analüüsib nii tunni (nt pulsi järgi) kui ka vaba aja aktiivsust tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele.</p> <p>*liikumispäevikus aktiivsuse fikseerimine</p>

<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>*suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>*ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot sinna edastada.</p> <p>*liikumispeol osalemine</p> <p>*spordivõistlustest osavõtmine</p> <p>*ausa mängu põhimõtete järgimine</p> <p>* liikumine koos kaaslastega, ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>*Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade tutvustamine.</p> <p>*riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule)</p>	<p>*arutelu teemal “vigastused ja esmane käitumine nende korra</p> <p>*liikumispeol osalemine</p> <p>*spordivõistlustest osavõtmine</p> <p>*ausa mängu põhimõtete järgimine</p> <p>* liikumine koos kaaslastega, ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>*Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade tutvustamine ja info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste,</p>	<p>*soojendus- ja venitusharjutused. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>*omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>*erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>*ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
-----------------------------	---	---	--

<p>*liikumine pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p>*liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</p> <p>*kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>*erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>*mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> <p>*Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>*Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p>	<p>tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p>*nimetab enda harrastatava liikumis- või spordiala rahvusvahelisel tasemel esindajaid ning tulemusi.</p> <p>*riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule)</p> <p>*liikumine pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p>*asukoha ja suuna määramine erinevates keskkondades kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).</p> <p>*reisiteekonna kavandamine.</p> <p>*käitumine eksimise korral.</p> <p>*liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</p> <p>*kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>*erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>*mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> <p>*ohutusreeglid erinevatel</p>	<p>*sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p> <p>*teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>*kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <p>*riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule)</p> <p>*liikumine pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p>*asukoha ja suuna määramine erinevates keskkondades kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).</p> <p>*reisiteekonna kavandamine.</p> <p>*käitumine eksimise korral.</p> <p>*liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</p>
---	---	---

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>*õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused.</p> <p>*hingamisharjutused</p> <p>*erinevate kehaosade pingutamine,</p> <p>*venitamine ja lõdvestamine</p>	<p>liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>*hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>*erinevate liikumist toetavate lahenduste</p> <p>*oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega.</p> <p>*meelerahuharjutused</p> <p>*vaikuseminutid</p> <p>*kehatunnetusharjutused</p> <p>*hingamisharjutused</p> <p>*erinevate kehaosade pingutamine,</p>	<p>*kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>*erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>*mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> <p>*ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>*hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>*erinevate liikumist toetavate lahenduste</p> <p>*oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega.</p> <p>*õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.</p> <p>*õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega</p>
------------------------------------	---	--	--

	*tenniseballiga massaaž *lastejooga *lõdvestusharjutused *lõõgastustegevused	*venitamine ja lõdvestamine *tenniseballiga massaaž *lastejooga *lõdvestusharjutused *lõõgastustegevused	*õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades *õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
--	---	--	---

ÜLDPÄDEVUSTE TOETAMINE LIIKUMISÕPETUSES

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad enastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

1) **kultuuri- ja väärtuspädevus** – 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. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.

2) **sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris- ja rühmatööd eesmärkide saavutamiseks; rollide jaotamine rühmas; liikumisharrastuse olemasolu. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

3) **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). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

4) **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

5) **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

6) **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;

7) **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

8) **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.