

## Liikumisõpetus – kooskõlas riikliku õppekavaga (1.–4. klass)

### 1. Lähtealused

- Liikumisõpetuse põhimõtteid; õpitulemused on sõnastatud valdkondade kaupa (liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal).
- Arvestuslik nädalatundide maht kooliastmeti: I kooliaste 8; II kooliaste 8; III kooliaste 6 – täpne jaotus määratakse kooli õppekavas.
- I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse; soovitatav on ujumisoskuse ja veeohutuse arendamist jätkata ka II kooliastmes.

### 2. Tundide jaotus

Klass	Tunde nädalas
1. klass	2–3
2. klass	2–3
3. klass	3
4. klass	3

Märkus: tabelis on toodud näidisjaotus, mis on kooskõlas RÕK arvestusliku mahuga; lõpliku tunni jaotuse kinnitatakse tunniplaanis .

### 3. 1. klass – õpitulemused ja õppesisu liikumisõpetuse valdkondade kaupa

Valdkond	Õpitulemused (kokkuvõtte)	Õppesisu ja tegevused	Ohutus ja hindamine
Liikumisoskused	Oskab liikuda ja mängida turvaliselt; omandab põhiliikumised (kõnd, jooks, hüpe, viskamine, püüdmine, tasakaal).	Rivi- ja korraharjutused; üldarendavad ja koordineerivad harjutused; pallikäsitsemine; liikumismängud; rütmilise /muusikaga liikumine.	Ohutus võimlas/õues; lihtsad mängureeglid; kujundav tagasiside liigutusoskusele.
Tervis ja kehalised võimed	Teab, miks on igapäevane liikumine tähtis; eristab koormuse	Kestvuslik liikumine (mänguline jooks/teatevõistlus),	Sobiv riietus ja hügieen; ohutu vahendite kasutus;

	tunnet (kerge/raske).	painduvus- ja jõuharjutused eakohaselt.	enesehindamine piktogrammidega.
Kehaline aktiivsus	Osaleb innukalt tundides; proovib uusi liikumisviise.	Aktiivsed vahetunnid; mini-väljakutsed sammude/aja kohta.	Osalemine ja püsivus; õpetaja suuline kiitus ja nõuanded.
Liikumine ja kultuur	Tunneb mõnda eesti liikumismängu; teab, et on erinevad spordialad.	Eesti laulumängud; spordialade tutvus piltide/klippidega.	Heaperemehelik käitumine ja kaaslaste toetamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Kogeb lõdvestuse ja hingamise harjutusi; sõnastab tundeid pärast pingutust.	Lõdvestus muusika saatel; lihtsad tähelepanu- ja hingamisharjutused.	Rahulik käitumine ja ruumi arvestamine; sõbralik suhtlus.

### 3. 2. klass – õpitulemused ja õppesisu liikumisõpetuse valdkondade kaupa

Valdkond	Õpitulemused (kokkuvõte)	Õppesisu ja tegevused	Ohutus ja hindamine
Liikumisoskused	Parendab põhiliikumisi; õpib ühendama jooksu-hüppe-viske liikumisi; õpib lihtsat teatevahetust.	Paigalt ja hooga hüpped; pallivisked täpsusele; liikumismängud; suusatamise ja uisutamise eeltegevused (võimalusel).	Reeglite järgimine; ohutus libedal/külmal; kujundav tagasiside tehnika põhipunktidele.
Tervis ja kehalised võimed	Valib sobiva pingutuse; teab, miks puhkus ja veejoomine on vajalikud.	Lihtsad koormuse skaala harjutused; painduvus (venitused); jõu eeltegevused keharaskusega.	Koormuse märkimine (nt värviskaala); isikliku heaolu arutelu.

Kehaline aktiivsus	Seab endale liikumise minieesmärgi ja jälgib selle täitmist.	Liikumislogi (pildipäevik); ühised „liikuv klass“ väljakutsed.	Regulaarne osalus; enese- ja paarishindamine.
Liikumine ja kultuur	Tunneb mõnd traditsioonilist laulumängu/tantsusammu; käitub spordivõistlusel sobivalt.	Laulumängud; rütmiharjutused; arutelu ausa mängu üle.	Ausa mängu põhimõtted; kaaslane toetamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Rakendab lödvestust pärast pingutust; kirjeldab, kuidas end rahustada.	Hingamis- ja venitusrutiin; fookuse harjutused.	Õpetaja juhitud refleksioon – „kuidas mul täna läks?“.

### 3. 3. klass – õpitulemused ja õppesisu liikumisõpetuse valdkondade kaupa

Valdkond	Õpitulemused (kokkuvõtte)	Õppesisu ja tegevused	Ohutus ja hindamine
Liikumisoskused	Arendab kiirust, osavust ja koordinatsiooni; õpib kaugushüppe ja palliviske põhiohudeid; õpib lihtsat pendelteatevahetust.	Kiirendus- ja osavusharjutused; kaugushüpe (äratõuge ja maandumine); pallivise kaugusele/täpsusele; rahvastepalli alusoskused.	Ohutus võistluslike tegevuste ajal; positsioonide vahetus ja kohtuniku otsuse aktsepteerimine.
Tervis ja kehalised võimed	Jälgib pingutust ja puhkust; teab soojenduse eesmärgi.	Soojenduse plokk (liikuvus, kerge vastupidavus); lihtne kestvusjooks/jalgrattasõit (kooliga kokkulepitult).	Enesehindamise lipikud; südame löögisageduse tunnetamine (nt 10 sek × 6).
Kehaline aktiivsus	Planeerib nädalase liikumise (õpetaja juhendamisel).	Liikumiskalender; aktiivne vahetund; jalgratta/ tõukeratta kasutamine (ohutus).	Jätkusuutlikud harjumused; osaluse jälgimine.
Liikumine ja kultuur	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglitega; tunneb eesti	Laulumängud ja pärimustantsud; meeskonnamängude eeltegevused.	Ausa mängu reeglid; inventari heaperemehelik kasutus.

liikumiskultuuri  
näiteid.

Vaimne ja kehaline tasakaal	Rakendab lõdvestust ja keskendumist kontrolltöö eel/järel.	Hingamis- ja kehatunnetuse harjutused; lühike juhendatud meditatsioon.	Refleksioon: „mis mul õnnestus/ mida muudan?“.
-----------------------------	--	--	--

### 3. 4. klass – õpitulemused ja õppesisu liikumisõpetuse valdkondade kaupa

Valdkond	Õpitulemused (kokkuvõte)	Õppesisu ja tegevused	Ohutus ja hindamine
Liikumisoskused	Täpsustab tehnika põhipunkte (jooks, hüpe, vise); õpib orienteerumise algoskusi; rakendab koostööd mängudes.	Kiirjooks stardikäsklustega; kaugushüpe äratõukelt; pallivise paigalt ja lühikese hooga; orienteerumismängud plaani/kaardiga; suusatamise eeltegevused vastavalt oludele.	Ohutus maastikul ja liikluses; rollide jagamine meeskonnas; kohtuniku otsuste aktsepteerimine.
Tervis ja kehalised võimed	Koostab lihtsa soojendus- ja rühiharjutuste kava; mõistab vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõistet.	7 min kestvusjooks (võimetekohaselt); kehatüve ja liikuvuse harjutused; koormuse jälgimine.	Enese jälgimine töölehega; ohutu pingutus.
Kehaline aktiivsus	Seab isikliku liikumise eesmärgi ja hindab selle täitmist; osaleb kooli liikumisüritusel.	Nädala liikumiskava; „liikuv koolipäev“; osalus matkal/ terviserajal.	Osaluse ja eesmärgi täitmise enesehindamine.
Liikumine ja kultuur	Osaleb rühmatantsus ja paaritantsus; teab ausa mängu põhimõtteid.	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud; võistlusel käitumine; spordisündmuste vaatlemine.	Käitumisreeglid üritusel; kaaslaste tunnustamine.

Vaimne ja kehaline tasakaal	Rakendab lõdvestust, oskab kirjeldada stressi leevendamise viise.	Lõdvestus- ja hingamisrutiin; keha kuulamine pärast pingutust.	Refleksioonileht; turvalise keskkonna hoidmine.
-----------------------------	---	--	---

#### 4. Ujumine ja veeohutus (fookus I–II kooliastmel)

Kooliaste	Eesmärk	Õppesisu
I kooliaste	Omandab ujumisoskuse (veega kohanemine, hõljumine, libisemine, edasi liikumine); veeohutus.	Veega kohanemine, sukeldumine, hügieen; rinnuli/selili algoskused.
II kooliaste (4. kl)	Kinnistab põhioskust ja harjutab vastupidavust (kooli võimalustest lähtudes).	Stiilide elementide kordus; ohutu käitumine veekogude juures.

#### 5. Hindamise põhimõtted (liikumisõpetus)

Valdkond	Kriteeriumid (näited)	Tõendus/ülesanded	Märkused
Liikumisoskused	Tehnika põhipunktid; oskuse rakendamine mängus/olukorras.	Praktiline sooritus; õpetaja vaatlus; paaristagasiside.	Võrdlus iseendaga (areng); mittevõistlev hindamine.
Tervis ja kehalised võimed	Pingutuse juhtimine; ohutus; soojenduse/rühiharjutuste teadlik teostus.	Soojenemiskava; vastupidavusülesanne; enesehindamine.	Eesmärgistamine isikliku taseme järgi.
Kehaline aktiivsus	Osalus ja järjepidevus; eesmärgi täitmine.	Liikumislogi/kalender; osavõtt üritustest.	Tunnustamine ja motiveeriv tagasiside.
Liikumine ja kultuur	Ausa mängu järgimine; koostöö.	Mängu- ja võistlusolukorrad; rühmatants.	Kaaslase tunnustamine.
Vaimne/kehaline tasakaal	Lõdvestuse rakendamine; enesetunnetuse kirjeldus.	Lõdvestusharjutus; refleksioonileht.	Turvaline keskkond.

## 6. Lõiming, ohutus ja korraldus

- Lõiming: eesti keel (refleksioon ja eneseväljendus), loodusõpetus (tervis, ilm, maastik), muusika (rütm ja liikumine), tehnoloogia (vahendite ohutu kasutus), inimeseõpetus (heaolu).
- Ohutus: tegevusjuhised saalis, staadionil, maastikul, veekogude juures ja talvetingimustes; ausa mängu ja heaperemehelikkuse põhimõtted.
- Korraldus: õppetegevused planeeritakse vastavalt kooli tingimustele (sh ujula, suusarada, väliala) ja ilmaoludele; välitingimustes eelistada nähtavust ja nähtavusvahendeid; rühmade suurus ja vahendid vastavalt ohutusele.

### Allikad (RÕK ja tugi)

Riigi Teataja – Põhikooli riiklik õppekava (kehtiv redaktsioon).

Õppekava infoportaal – Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ (liikumisõpetuse põhimõtted, valdkonnad, arvestuslik tundide maht).

Liikumisõpetus.ee – ainekava tutvustus ja materjalid (valdkonnad, eesmärgid, MFÕ lõimimise põhimõtted).