

Valdkond: LIIKUMINE

Eesmärgid

Liikumise valdkonna õppe ja kasvatustegevuse tulemusel laps

- 1) suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel
- 2) suudab aktiivselt tegutseda individuaalselt ja grupis
- 3) mõistab sportliku tegevuse osa inimese tervises
- 4) mõistab elementaarsete hügieeni ja ohutusnõuete vajalikkust
- 5) suudab matkida täiskasvanut harjutuste sooritamisel

Üldteemad

- 1) Kehalise kasvatusalased teadmised (hügieeni, ohutuse ja enesekontrollist lähtuvalt)
- 2) võimlemine
- 3) põhiliikumised
- 4) tants
- 5) rütmika
- 6) liikumismängud
- 7) talvealad
- 8) ujumine
- 9) vaba aeg ja loodusliikumine

Lapse arengu eeldatavad tulemused

üldteema	Kuni kolme aastased	3-4 aastased	4-5 aastased	5-6 aastased	6-7 aastased
Kehalise kasvatusalased teadmised	Liigub õpetaja juhendamisel ohutult. Sooritab harjutusi aktiivselt, entusiastlikult.	Arvestab aktiivses tegevuses rühmakaaslastega	Sooritab harjutusi vastavalt õpetaja korraldustele sõnalise seletuse järgi. Kasutab erinevaid spordivahendeid (nt	Nimetab erinevaid kodukohas harrastatavaid spordialasid ja – võistlusi. Talub kaotust	Nimetab erinevaid spordialasid ja mõne Eesti tuntuma sportlase. Keskendub sihipäraseks kehaliseks tegevuseks.

			topispalli) ohutult, sobival viisil ja kohas.	võistlusmängudes	Liikumisel ja mängimisel peab kinni üldistest ohutusreeglitest, (valides sobivad paigad ja vahendid).
võimlemine	Sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi. Jookseb veereva vahendi (pall, rõngas) järgi. Sooritab võimlemis-harjutusi eri asenditest ja erinevate vahenditega	Teeb harjutusi ettenäitamise ja juhendamise järgi ühtses tempos õpetaja ja kaaslastega. Sooritab painduvust ja kiirust arendavaid harjutusi. Hoiab oma kohta Erinevates rivistustes: kolonnis, ringis, viirus.	Sooritab juhendamisel kuni neljast harjutusest koosnevat kombinatsiooni. Valitseb oma liigutusi koordinaatsiooni ja tasakaalu nõudvate harjutuste täitmisel. Sooritab tasakaalu, painduvust ja osavust arendavaid harjutusi.	Vahenditega harjutusi (pall, hüpits) sooritab eakohaselt tehniliselt õigesti. Valitseb oma liigutusi ja kehahoidu Harjutuste sooritamisel.	Valitseb oma liigutusi nii ruumis, maastikul kui ka tänaval. Orienteerub mängu-väljakul, Sooritab kujundliikumisi, olles kolonnis esimene. Sooritab painduvust, kiirust, vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi.
põhiliikumised	Ronib ja roomab üle ja läbi väikeste takistuste. Kõnnib piiratud pinnal. Sooritab põhiliikumisi.	Säilitab liikumisel tasakaalu, seda nii tasakaalupingil kui ka vähendatud pinnal. Sooritab põhiliikumisi kombinatsioonides ja õpitud harjutustes	Sooritab koordinaatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavaid harjutusi. Kasutab põhiliikumisi aktiivses tegevuses ja mängudes. Sooritab staatilist tasakaalu nõudvaid harjutusi. Sooritab harjutusi väikevahendeid kasutades.	Käsitseb väikevahendeid aktiivses tegevuses Ronib varbseinal vahelduva sammu ja lisaülesandega.	Sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud, rütmilised. Säilitab tasakaalu staatilistes asendites ja liikumisel. Kasutab harjutuste sooritamisel mõlemat kätt üheaegselt, täpsust nõudvas tegevuses kasutab domineerivat kätt.

Tants ja rütmika	Kasutab liikumisel rütmipille juhendaja abil. Sobitab liikumist vastavalt muusika iseloomule juhendaja abil.	Kõnnib, jookseb ja hüpleb rütmiliselt muusika järgi. Sooritab liigutusi vastavalt muusikale erinevas tempos õpetaja juhendamise Sooritab imiteerivaid liigutusi vastavalt muusika iseloomule. Plaksutab ja liigub vastavalt rütmile.	Jäljendab liikumisega erinevaid rütme. Liigub iseseisvalt, vabalt muusika järgi.	Liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele. Kasutab lihtsaid tantsusamme üksi ja rühmas tantsides.	Sooritab rütmiliikumisi üheaegselt kaaslasega. Liigub vastavalt enda tekitatud rütmile, vahelduva tempoga kiirelt aeglasele. Väljendab liikumise kaudu emotsioone. Kasutab liikumisel loovalt vahendeid (lindid, rätikud)
liikumismängud	Mängib matkiva sisuga 1–2 reeglga kõnni- ja jooksumänge.	Mängib 2–4 reeglga liikumismänge. Pingutab end rühmategevustes ühise eesmärgi nimel.	Osaleb jõukohastes teatevõistlustes (nt joonejooksud). Tunnustab nii enda kui vastasmeeskonna edu.	Mängib kollektiivseid võistlusmänge. Käsitseb mängu- ja spordivahendeid loovmängudes.	Võistleb kombineeritud teatevõistlustes (nt takistusriba läbimine). Mängib sportlike elementidega mänge (korvi visked, jalgpall jne). Organiseerib ise liikumismänge. Kasutab ausa mängu põhimõtteid, peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.
talvealad	Istub kelgul ja hoiab tasakaalu mäest laskumisel. Veab tühja kelku. Sõidab kelgul	Liigub suuskadel otsesuunas.	Kasutab suuskadel liikumisel käte abi ja keppide tuge. Veab üksi, kahekesi, kolmekesi kelgul	Kelgutab mäest alla, täites eriülesandeid (nt esemete haaramine). Suusatamisel	Osaleb kelguvõistlustel (kaugemale, täpsemalt). Sõidab nõlvakust alla põhiasendis. Suusatab koordineeritud

	iseseisvalt nõlvakust		kaaslast.	kasutab libisemist. Suusatab vahelduva libiseva sammuga. Käsitseb suusavarustust õpetaja abiga.	liikumisega. Käsitseb suusavarustust iseseisvalt
vaba aeg ja loodusliikumine	Mängib vabamängus iseseisvalt. Matkab õpetajaga või vanematega looduses.	Teeb kaasa kuni 500 m pikkuse rännaku ja püsib kolonnis. Algatab iseseisvalt mängu. Tegutseb iseseisvalt lasteaia õuealal.	Kasutab spordi- ja mänguväljakute vahendeid sihipäraselt. Sooritab rännakuid ja orienteerub koos õpetajaga.	Sõidab tõukerattaga ja suusatab. Sõidab kahe rattalise rattaga.	Tegutseb iseseisvalt koduümbruse mängu- ja spordiväljakul. Mängib lihtsamaid maastikumänge.