

Valdkonna liikumine lapse arengu eeldatavad tulemused õppekava läbimisel vanuselisel:

ÜLDTEEMA	1,5-3-aastaselt	3-4-aastaselt	4-5-aastaselt	5-6-aastaselt	6-7-aastaselt
Liikumisalased teadmised	On aktiivne ja sooritab harjutusi ja liigub koos teistega ohutult. Matkib liigutusi õpetaja ettenäitamise saatel.	Valib õpetaja korraldusel teiste riiete hulgast välja võimlemisriided. Tegutseb koos teistega,	Sooritab harjutusi ühises tempos õpetaja ettenäitamisel. Areneb liigutuste koordineatsioon, laps õpib hoidma keha õiget asendit	Sooritab harjutusi õigesti, täidab liikumismängude reegleid. Teab spordivahendite nimetusi ning oskab mõningaid neid kasutada. Õnnetuse või ohu korral kutsub appi täiskasvanu.	Liigutused on loomulikud, koordineeritud; liikumine ohutu. Talub sportmängudes kaotust ning tunneb rõõmu võidust. Nimetab erinevaid spordialasid, teab mõne kuulsa sportlase nime
Rivi ja korraharjutused	Orienteerub vabalt ruumis. Suudab liikuda kaaslaste otsa komistamata. Moodustab abiga ringi, paarid.	Moodustab kolonni. Rivistub viirgu. Rivistub kaheks ringiks. Leiab läbisegi kõnnil, jooksul märgistatud koha. Joondub märgistuse järgi viirgu ja kolonni. Liigub märkidel.	Rivistub orientiiri järgi, leiab koha kolonnis, ringis, viirus. Sooritab pöördeid paigal, kasutades esemelisi orientiire.	Rivistub ja joondub kolonni ühekaupa, viirgu, paaridesse, kaheks ringiks. Rivistub ühest kolonnist teise. Loendab järjest ja paariks.	Rivistub käsklusel kolonni ühekaupa, paaridesse, ringiks lisäülesandega (nt tunnuste alusel). Rivistub ümber kolonnist 2-3 kolonniks. Loendab järjest, paariks, kolmikuks.

<p>Põhiliikumised: kõnd/ jook; hüpped/ hüplemised; visked; ronimine/ roomamine; tasakaal/ koordinatsioon</p>	<p>Kõnnib ja jookseb õpetaja järel. Kõnnib piiratud pinnal, säilitab kõndides ja joostes sihi, suudab muuta suunda.</p> <p>Kõnnib ringis kellegi käest kinni hoides (pihkseong).</p> <p>Jookseb suurel, takistusteta maa-alal talla puutega (üle kanna). Täiskasvanu abiga hüpleb kahel jalal paigal ja edasi liikudes. Hüppab maha madalatelt takistustelt. Hüpleb paigal (jänesed).</p> <p>Viskab ja veeretab palli kahe ja ühe käega ning jälgib selle suunda.</p> <p>Viskab esemeid horisontaalsesse</p>	<p>Kõnnib kaldlaual, läbisegi, kolonnis ja ringjoonel, rütmi plaksutades, siira-viira muutes suunda.</p> <p>Kõnnib tagurpidi, täidab kõnnil erinevaid korraldusi (peatumine, suuna muutmine jne).</p> <p>Kõnnib päkkadel, põlvetõste ja juurdevõtusammuga.</p> <p>Jooksul säilitab õiget kaugust, suudab muuta suunda, joosta püüdjalt eest, püüda põgenejat. Hüpleb kahel jalal paigal ja edasi liikumisega 2-3 m.</p> <p>Sooritab paigalt kaugushüpet, püüab hüpelda ühel jalal.</p> <p>Sooritab allahüppeid ja hüppab üle madalate esemete.</p> <p>Veeretab palli lookade ja väravate alt, esemete</p>	<p>Kõnnib juurdevõtusammuga vahelduvalt jooksu ja hüplemisega kolonnis, ringjoonel (erineva lisaulesandega).</p> <p>Kõnnib päkkadel, kandadel, lühikeste ja pikkade sammudega, erinevates muustrites ja käte asenditega.</p> <p>Muudab kõnnil tempot; matkib erinevaid liikumisi (nt karukõnd).</p> <p>Jookseb takistuste vahel, pidurdab muudab jooksusuunda, peale jooksu säilitab tasakaalu.</p> <p>Jookseb päkkadel ning põlvetõstega ja pikkade sammudega.</p> <p>Jookseb kolonnis, paarikaupa. Leiab läbisegi jooksul oma koha rivis.</p> <p>Hüpleb ühel ja kahel jalal paigal ning liikudes edasi.</p>	<p>Paariskõnd (kätest lahti). Kõnd liivakott peal (käte abita). Kasutab põhiliikumisi aktiivses tegevuses, erinevates asendites ja liigutustega.</p> <p>Kõndides püsib rütmis, kõnnib päkkadel, kandadel.</p> <p>Jookseb põlvetõstega.</p> <p>Jookseb koos paarilisega sammupikkuse vaheldumisega, suudab ühendada jooksu hüppega.</p> <p>Sooritab kehvusjooksu ja süstikjooksu 3 x 10 m. Hüpleb harki-risti, kääri.</p> <p>Hüpleb edasi liikudes ja hüppab üle madalate takistuste.</p> <p>Sooritab peale- ja mahahüppeid.</p> <p>Sooritab paigalt kaugushüpet. Hüpleb hübitsaga eest taha tiirutades.</p> <p>Suudab sooritada galoppi, hüpakut, harki-risti hüplemist.</p>	<p>Läbisegi kõnnilt kõnd ringjoonele. Kõnnib, jookseb mitmesugustes rivistustes. Suudab joosta selg ees ja sujuvalt üle minna kõnnilt jooksule ja jooksult kõnnile.</p> <p>Kõnnib põiasirutuse-, rist-, kükk-, väljaaste-, juurdevõtusammuga.</p> <p>Kõnnib ja jookseb sääre-, põlve- ja jalatõstega. Jookseb üle taksituste. Suudab sooritada kehvusjooksu ja süstikjooksu 5 x 10m.</p> <p>Hüppab kahel jalal, pööretega paigal ja harki-risti.</p> <p>Hüpleb märkidel ja hüpleb paremal/ vasakul jalal.</p> <p>Ühendab kaugushüppel hoojooksu äratõukega, oskab vetruvalt maanduda.</p> <p>Sooritab kaugushüpet paigalt ja hoojooksult.</p> <p>Hüpleb hübitsa ja võimlemisrõnga tiirutamisega.</p>
--	--	---	---	--	--

<p>märklauda parema ja vasaku käega.</p> <p>Sooritab kaugusviskeid parema ja vasaku käega.</p> <p>Ronib ja roomab üle ja läbi väikeste takistuste.</p> <p>Ronib varbseinal üles-alla lapsele sobival viisil.</p> <p>Veeretab-rullib end täiskasvanu abiga.</p> <p>Täiskasvanu abiga liigub trepil juurdevõtusammuga, kõnnib kitsal rajal ja madalal võimlemispingil.</p> <p>Tõuseb päkkadele ja laskub taldadele.</p> <p>Suudab aeglaselt paigal keerelda.</p>	<p>vahel ja esemete pihta; viskab palli kaaslasele.</p> <p>Viskab palli kahe käega rinnalt ja ülalt (pea kohalt), püüab kinni visatud palli.</p> <p>Sooritab kaugusviskeid parema ja vasaku käega; lööb palli jalaga.</p> <p>Ronib kaldpinnal ja varbseinal üles ja alla, ronib üle takistuste.</p> <p>Veereb iseseisvalt.</p> <p>Säilitab liikudes tasakaalu pingil, kitsal rajal; liigub treppidel ilma täiskasvanu abita.</p> <p>Suudab seista ühel jalal, keerelda mõlemas suunas, säilitades tasakaalu.</p>	<p>Hüpleb harkis, pööretega paigal; hüppab üles, märgilt märgile, üle tähise.</p> <p>Hüppab maha madalatelt takistustelt, maandub vetrudes.</p> <p>Sooritab paigalt kaugushüpet.</p> <p>Proovib hüpelda hüpitsaga.</p> <p>Viskab, veeretab, lööb palli ühe käega märgi suunas.</p> <p>Põrgatab palli.</p> <p>Sooritab kaugusviskeid märki. Roomab toengpõlvituses võimlemispingil. Sooritab veereid ja abiga tirelit ette.</p> <p>Ronib vahelduva sammuga varbseinal.</p> <p>Liigub trepist üles ja alla vahelduva sammuga.</p>	<p>Põrgatab (maha, vastu seina, edasi liikumisega) palli mitmeid kordi järjest.</p> <p>Viskab, püüab palli paarides. Viskab horisontaalsesse ja vertikaalsesse märklauda. Sooritab kaugusviskeid. Roomab toengpõlvituses, kõhuli, tagurpidi.</p> <p>Sooritab tirelit ette. Suudab püsida rippes; ronida varbseinal, köiel, nõõrredelil.</p> <p>Sooritab staatilist tasakaalu nõudvaid harjutusi. Suudab aeglaselt kõndida suletud silmadega.</p> <p>Sooritab erinevaid harjutusi võimlemispingil. Sooritab lühiajaliselt rõhtseisu.</p> <p>Kõnnib joonel, tasakaaluringil selg ees, tasakaaluringil juurdevõtusammuga.</p>	<p>Viskab ja püüab palli mõlema käega, liigub palli põrgatades, jalaga triblades, lööb palli väravasse.</p> <p>Sooritab kaugusviset mõlema käega.</p> <p>Viskab liikuvasse märklauda. Ronib varbseinal, köiel, suudab püsida rippes.</p> <p>Sooritab turiseisu, veereid, tirelit ette ja taha.</p> <p>Peale (suletud silmadega) keerlemist peatumisel püsib staatilises asendis.</p> <p>Suudab sooritada rõhtseisu mõlema jalaga.</p> <p>Tunneb maandumise, kukkumise võtteid.</p> <p>Kõnd tasakaaluringil jalatõstega ette, jala all käteplaks.</p>
--	--	---	--	--

<p>Võimlemine (kätele ja õlavöötmele; jalgadele; kerele). Üldarendavad harjutused vahenditega: pallid, võimlemiskepid, rõngad, -lindid, -kurikad, hüpitsad jm</p>	<p>Sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi-</p>	<p>Sooritab võimlemisharjutusi eri asenditest ja erinevate vahenditega- harkiste, toengiste, kätehood ette ja taha, ülal ja all Teeb harjutusi ettenäitamise järgi koos õpetaja ja kaaslastega</p>	<p>Sooritab juhendamisel kuni neljast harjutusest koosnevat kombinatsiooni. Sooritab lihtsaimaid võimlemiskavu. Suudab ise välja mõelda erinevaid vahenditega mängulisi harjutusi. randmest.</p>	<p>Teeb vahenditega harjutusi eakohaselt tehniliselt õigesti. Harjutused on koordineeritud ja sujuvad. Sooritab lihtsaimaid harjutusi paarides, kolmikutes. Sooritab tasakaalu, painduvust ja osavust arendavaid harjutusi. Sooritab kägariste, põlvitusiste, toengiste, toengharkiste. Käte ja õlaliigete harjutused: vasaku käe viimine ette ja parem kõrvale (koordinatsiooniharjutus); rusikas käte vahelduv sirutamine ette(poksimine); käte raputamine</p>	<p>Valitseb oma liigutusi nii ruumis, maastikul, tänaval, laval, spordivõistlusel. Naudib meeskonnana tegutsemist võimlemiskava esitamisel. Sooritab kerepöörded paremale ja vasakule, käed puusal, ees, sõrmseongus ees, all; vahelduvalt kallutus ja painutus ette, pööre paremale, laskumine vasakule põlvele; harkseis kallutus ette kere viimisega vasakule ja paremale; harkiste kerepööre vasakule käte toetamine vasakule maha(jalad jäävad paigale); kägaristes veere selili ja tagasi istesse (selg kumer); kägaristest harkistesse, käed kõrvale; toengistest koos jalgade tõstmine, ka üle eseme; toengistest jalgade tõstmine rististesse, kägaristesse, harkistesse; toengpõlvituses selja</p>
---	---	--	--	--	---

					<p>kumerdamine, pea rinnale, selg suruda nõgusaks, pea kuklasse(kassiküür);</p> <p>toengpõlvitusest parema ja vasaku jala tõstmine taha vaade üles; kõhuli olles jalgade vahelduv tõstmine taha; selili jalgade hargitamine, kääritamine, ristitamine(jalad tõstetud ja sirged);</p> <p>põlvitusest laskuda põlvitusistesse; harkseisust painutused ette puudutades vaheldumisi parema ja vasaku jala pöida(jalad sirged);</p> <p>harkseisust painutused ette, käte vibutused jalgade vahelt võimalikult taha jalgade vahele(jalad sirged);</p> <p>harkishüplemine paigal, edasi liikudes, pöördega paigal; vetrumine päkkadel; esemete tõstmine varvastega. Sooritab painduvust, vastupidavust nõudvaid harjutusi ka vabamängus.</p>
Liikumismängud	Mängib koos juhendaja ning kaaslastega kõnni ja jooksumänge.	Mängib matkiva sisuga 1-2 reeglga kõnni- ja jooksumänge. Mängib	Mängib 2-4 reeglga liikumismänge. Pingutab end rühmategevustes ühise eesmärgi nimel.	Mängib kollektiivseid võistlusmänge, teatevõistlusi. Tunnustab enda ja vastasmeeskonna edu. Käsitseb	Mängib võistlus-ja sportlike elementidega mänge (jalgpall jne). Organiseerib ise liikumismänge.

		iseseisvalt aktiivse liikumisega mängu		spordivahendeid vabategevuses.	Peab kinni AUSA MÄNGU mängureeglitest
Talvealad	Istub kelgul ja hoiab tasakaalu väiksest mäest laskudes.	Sõidab kelguga iseseisvalt nõlvakust alla ja veab tühja kelgu mäest üles.	Veab kelgul kaaslast. Sõidab kelguga iseseisvalt mäest alla.	Veab üksi ja kahekesi kelgul kaaslast. Kelgutab mäest alla, täites lisaülesandeid (nt haarab esemeid). Kasutab suuskadel liikudes käte abi ja keppide tuge.	Suusatades kasutab libisevat sammu, säilitab keha koordinatsiooni Osaleb kelguvõistlustel. Sõidab nõlvakust alla põhiasendis.