Ainevaldkond “Liikumisõpetus”

1. Üldalused

Õppekava koostamisel on lähtutud

- Põhikooli riiklikust õppekavast;
- Põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest.

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:
1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna maht

Õppeaine nädalatundide maht kooli astmeti on järgmine:

I kooliaste	8 nädalatundi
II kooliaste	7 nädalatundi

III kooliaste 6 nädalatundi

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

1.3. **Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:
liikumisoskused,
tervis ja kehalised võimed,
kehaline aktiivsus,
liikumine ja kultuur,
vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.
Liikumisoskused on järgmised:
1) **edasiliikumisoskused** on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes.
2) **oskus liikuda vahendil** on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
3) **oskus käsitseda vahendit** ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
4) **oskus kontrollida keha** asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed.
Õpilane omandab teadmised tervisega ***(aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus)*** ning oskustega ***(kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal)*** seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest.

Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.
Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus.
Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne.
Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne.
Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur.
Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal.
Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. **Kooli väärtuste kujundamine ja üldpädevuste arengu toetamine**

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks.

Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -

hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Hoolimine: oskus märgata ja arvestada kaaslaste vajaduste ning võimetega. Ühised liikumistegevused arendavad koostööoskust, empaatiat ja vastutustunnet, aidates kaasa sotsiaalse ja enesemääratluspädevuse kujunemisele. Õpilasi suunatakse üksteist toetama, järgima ausa mängu põhimõtteid ning looma turvalist ja kaasavat õpikeskkonda. Nii kujuneb hooliv suhtumine nii iseendasse, kaaslastesse kui ka tervislikku eluviisi.

Sallimine: erinevuste mõistmist ja aktsepteerimist, sõltumata kaaslaste oskustest, võimetest või taustast. Ühised liikumistegevused arendavad suhtlemis- ja koostööoskust ning aitavad kujundada lugupidavat suhtumist teistesse. Õpilased õpivad väärtustama mitmekesisust, arvestama kaaslaste eripäradega ning lahendama erimeelsusi rahumeelselt. Nii toetatakse sotsiaalse, enesemääratluse ja kultuuri- ning väärtuspädevuse arengut.

Julgus: valmisolek proovida uusi tegevusi, seista silmitsi väljakutsetega ning õppida vigadest. Liikumisülesanded arendavad enesekindlust, sihikindlust ja vastutust oma otsuste eest, toetades enesemääratluspädevuse kujunemist. Õpilasi innustatakse väljendama oma arvamust, tegutsema iseseisvalt ning toetama kaaslasi keerulistes olukordades. Nii kujuneb positiivne hoiak õppimise, enesearengu ja aktiivse eluviisi suhtes.

Ausus: toetab õiglast ja vastutustundlikku käitumist nii individuaalsetes kui ka ühistes tegevustes. Õpilased õpivad järgima kokkulepitud reegleid, tunnistama oma eksimusi ning väärtustama ausa mängu põhimõtteid. See arendab sotsiaalset pädevust, enesemääratluspädevust ja eetilist otsustusvõimet. Ausa tegutsemise kaudu kujuneb usaldus kaaslaste vastu ning vastutustundlik suhtumine iseendasse ja teistesse.

Üldpädevused:

kultuuri- ja väärtuspädevus - toetatakse kultuuri- ja väärtuspädevuse arengut, tutvustades erinevaid liikumis- ja spordikultuure ning väärtustades mitmekesisust. Õpilased õpivad austama kokkulepitud reegleid, järgima ausa mängu põhimõtteid ning arvestama kaaslastega. Liikumistegevuste kaudu kujuneb arusaam tervislikest eluviisidest, vastutustundlikust käitumisest ja ühiskonnas olulistest väärtustest. Nii areneb õpilaste võime teha väärtuspõhiseid valikuid ning suhtuda lugupidavalt iseendasse, teistesse ja ümbritsevasse keskkonda.

sotsiaalne ja kodanikupädevus - toetatakse sotsiaalse ja kodanikupädevuse arengut koostööl põhinevate tegevuste kaudu, kus õpilased õpivad suhtlema, üksteisega arvestama ja ühiseid eesmärke saavutama. Liikumismängud ja meeskonnatöö arendavad vastutustunnet, konfliktide lahendamise oskust ning kokkulepetest kinnipidamist. Õpilased harjutavad aktiivset osalemist, teiste arvamuste austamist ja õiglast käitumist. Nii kujunevad oskused, mis toetavad toimetulekut nii koolikogukonnas kui ka aktiivse ja vastutustundliku kodanikuna ühiskonnas.

enesemääratluspädevus - toetatakse enesemääratluspädevuse arengut, aidates õpilastel teadvustada oma võimeid, huve ja arenguvõimalusi. Liikumistegevuste kaudu õpitakse seadma eesmärke, tegema teadlikke valikuid ning võtma vastutust oma tegevuse ja tervise eest. Õpilased arendavad enesekindlust, püsivust ja oskust tulla toime nii õnnestumiste kui ka ebaõnnestumistega. Nii kujuneb positiivne minapilt ning valmisolek iseseisvalt ja vastutustundlikult tegutseda.

õpipädevus - toetatakse õpipädevuse arengut, suunates õpilasi oma õppimist kavandama, jälgima ja analüüsima. Uute liikumisoskuste omandamine arendab eesmärkide seadmise, harjutamise ja enesehindamise oskust ning aitab mõista järjepideva töö tähtsust. Õpilased õpivad kasutama erinevaid õppimisviise, tegema koostööd ja rakendama saadud teadmisi praktilistes olukordades. Nii kujuneb valmisolek õppida teadlikult, iseseisvalt ja elukestvalt.

suhtluspädevus - toetatakse suhtluspädevuse arengut erinevate koostööd ja suhtlemist eeldavate tegevuste kaudu. Õpilased õpivad väljendama oma mõtteid ja tundeid, kuulama kaaslasi ning andma ja vastu võtma konstruktiivset tagasisidet. Meeskonnatöö ja ühiste eesmärkide saavutamine arendavad selget eneseväljendust, koostööoskust ja konfliktide lahendamise võimet. Nii kujunevad tõhusad suhtlemisoskused, mis toetavad edukat toimetulekut nii koolis kui ka igapäevaelus.

matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - toetatakse matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalase pädevuse arengut, seostades liikumistegevusi mõõtmise, andmete kogumise ja tulemuste analüüsimisega. Õpilased õpivad kasutama erinevaid mõõtühikuid, jälgima oma kehalist aktiivsust ning mõistma liikumise mõju organismile. Tehnoloogiliste vahendite, näiteks aktiivsusmõõtjate ja digirakenduste kasutamine aitab koguda ning tõlgendada liikumisega seotud andmeid. Nii kujuneb oskus rakendada matemaatilisi, loodusteaduslikke ja tehnoloogilisi teadmisi praktilistes olukordades.

ettevõtlikkuspädevus - toetatakse ettevõtlikkuspädevuse arengut, suunates õpilasi võtma initsiatiivi ja tegema otsuseid erinevates liikumistegevustes. Õpilased õpivad seadma eesmärke, planeerima tegevust ning leidma loovaid lahendusi liikumisülesannetele ja meeskonnatöö olukordadele. Rollimängud, mängude korraldamine ja vastutuse jagamine arendavad koostöö- ja juhtimisoskust. Nii kujuneb julgus tegutseda, vastutada oma valikute eest ning viia ideid praktiliselt ellu.

digipädevus - toetatakse digipädevuse arengut, kasutades digivahendeid liikumise jälgimiseks, analüüsimiseks ja õppimise toetamiseks. Õpilased õpivad kasutama erinevaid rakendusi ja seadmeid oma kehalise aktiivsuse ning soorituste hindamiseks. Digitaalsete tööriistade abil arendatakse oskust leida, tõlgendada ja esitada liikumisega seotud teavet. Nii kujuneb teadlik ja vastutustundlik digivahendite kasutamine tervise ning liikumisharjumuste toetamiseks.

1.5. **Aine valdkonna õppeainete lõiming teiste ainevaldkondadega ja läbivate teemade käsitlemine**

Lõiming: l**õiming teiste õppeainetega**

Eesti keel
Spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat; tööde vormistamise oskus.
Võõrkeeled
Spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses; võõrkeelse teksti mõistmine; rütmikatundides võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine; tööde vormistamine.
Matemaatika
Liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).
Loodusõpetus
Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, ilmale vastava riietuse valimine, tervislik toitumine; kauguste määramine; kiiruse hindamine.
Kunst, muusika
Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses, esteetiline areng, rahvakultuur, maailma rahvaste kultuur, spordifotod.
Inimeseõpetus
Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine; rahvusvaheliste võistluste jälgimine silmaringi arendamiseks, spordiga seotus ametid ja elukutsed.

Disain ja kodundus
Spordiga seotud ametid ja elukutsed, rõivastega (esinduskostüümid jm) seonduv – kavandamine, materjalivalik jne.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine - e**lukestva õppe ja karjääri planeerimise** eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvas keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - teadmised **keskkonnast ja jätkusuutlikust** arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.

Kultuuriline identiteet - toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

Teabekeskkond ja meediakasutus - toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.

Tehnoloogia ja innovatsioon - rakendamine liikumisõpetuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.

Tervis ja ohutus - toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.

Väärtused ja kõlblus - seostub ausa mängu põhimõtetega liikumisõpetuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.

1.6. **Õppe kavandamine ja korraldamine**
1.7.**Hindamise alused**

1.–4. klassis hinnatakse liikumisõpetuses valdavalt kujundavalt. Hindamisel lähtutakse õpilase individuaalsest arengust, aktiivsest osalemisest õppetöös, liikumisoskuste kujunemisest ning õpilase valmisolekust pingutada ja oma oskusi arendada.

Kujundava hindamise käigus antakse õpilasele tagasisidet tema liikumisoskuste, kehalise aktiivsuse, koostööoskuse, enesejuhtimise ja turvalise liikumise põhimõtete järgimise kohta. Hindamisel arvestatakse õpilase lähteoskusi ja arengut ning ei võrrelda õpilase tulemusi teiste õpilaste tulemustega.

Liikumisõpetuses pööratakse tähelepanu:

- liikumisoskuste arengule ja nende rakendamisele erinevates liikumistegevustes;
- õpilase aktiivsele osalemisele ja pingutusele;
- koostöö- ja suhtlemisoskusele;
- ausa mängu põhimõtete ning kokkulepitud reeglite järgimisele;
- ohutule ja teadlikule liikumisele;
- enesejuhtimise ja enesehindamise oskusele;
- õpilase individuaalsele arengule ja edusammudele.

1.8. **Õppekeskkond**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.
Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid.
Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. **Ainekavad**

2.1. Liikumisõpetus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste

I koolistme õpilane:

- on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

I kooliastme lõpus õpilane:

<u>Liikumisoskused</u>

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
10) 1arvestab tegevustes kaaslasi;
11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
2) nimetab kehalisi võimeid;
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

1) loob midagi liikumisega seotult;
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
6) riietub liikumiseks sobilikult;
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

1.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**Õppesisu**
Õpilane: Liikumisoskused: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab tegevustes kaaslasi.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine rahvatantsus; liikumine heli ja muusika saatel; keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, liikumine koostöös teistega; liikumise kaudu eneseväljendamine, liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.

Tervis ja kehalised võimed: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Kehaline aktiivsus: • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. Liikumine ja kultuur: • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana. • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult. Vaimne ja kehaline tasakaal: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nöör), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine) Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale). Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine. Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

2.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**Õppesisu**
Õpilane: Liikumisoskused: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab tegevustes kaaslasi; Tervis ja kehalised võimed: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Kehaline aktiivsus: • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. Liikumine ja kultuur: • loob midagi liikumisega seotult;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega,, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisoskus käega: löömine üles, ette-üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Liikumisaktiivsus. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valimine. Südamelöögisagedus. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

• kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisürituse osalejana; • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult. Vaimne ja kehaline tasakaal: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

3.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**Õppesisu**
Õpilane: Liikumisoskused: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel.

• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab tegevustes kaaslasi; • annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. Tervis ja kehalised võimed: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Kehaline aktiivsus: • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. Liikumine ja kultuur:	Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. 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). Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nöör), harjutused kergete pallidega (nt. õhuvõi rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Ujumisoskus: võimed vees, veeohutusalased oskused - eneseanalüüs, ohtudega arvestamine, ohutus- ja hügieeninõuded basseinis. Rinnuli ja selili ujumine. Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 5) riietub liikumiseks sobilikult; Vaimne ja kehaline tasakaal: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul. Südamelöögisageduse tempo muutumine. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

II kooliaste

II kooliastme õpilane:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

II kooliastme lõpus õpilane:

<u>Liikumisoskused:</u>

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

<u>Tervis ja kehalised võimed:</u>

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
2) seab lühiajalisi eesmärke 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.

Kehaline aktiivsus:

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.

Liikumine ja kultuur:

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;
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

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.

4.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**Õppesisu**
Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumismängudes, harjutustes ja tantsus; • liigub edasi erinevatel vahenditel ning kasutab vahendeid erinevates liikumistegevustes; • käsitseb erinevaid vahendeid liikumismängudes ja harjutustes; • hoiab tasakaalu erinevates asendites ja liikumisel; • pöörab tähelepanu kehahoiule ja korrigeerib seda õpetaja juhendamisel; • arvestab liikumistegevustes kaaslastega ning järgib kokkulepitud reegleid; • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab peamisi kehalisi võimeid ning seostab neid lihtsamate harjutustega; • teab liikumise ja tervisliku toitumise olulisust tervisele; • mõõdab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid; • teab igapäevase kehalise aktiivsuse soovituslikku mahtu ja tähtsust; • märkab liikumisel muutusi südamelöögisageduses ja enesetundes;	Kõndimine, jooksmine, hüppamine ja ronimine erinevates keskkondades. Kõnni- ja jooksumängud ning -harjutused. Hüppeharjutused ja hüppemängud. Ronimine erinevatel vahenditel ja tasapindadel. Edasiliikumine rütmis ja muusika saatel.
	Liikumine erinevatel vahenditel, sh kelkudel ja uiskudel. Viske-, püüdmis-, löömis-, veeretamis- ja palli vedamise oskused. Liikumismängud erinevate vahenditega
	Tasakaalu hoidmine erinevates asendites ja liikumisel. Kehatunnetus, kehahoid, rippumine, toengud, veered ja lihtsamad pöörlemised. Lihtsamad liikumiste ja tasakaaluasendite kombinatsioonid.
	Kehalised võimed: osavus, kiirus, jõud, vastupidavus, painduvus, koordinatsioon ja tasakaal. Kehaliste võimete arendamine mänguliste harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.
	Igapäevane kehaline aktiivsus, liikumise mõju enesetundele ja südamelöögisagedusele. Liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused
	Ausa mängu põhimõtted, koostöö, mängureeglid, ohutu käitumine ja isiklik hügieen. Liikumine looduses ja erinevates keskkondades. Sobiv riietus ja jalanõud.
	Ausa mängu põhimõtted, koostöö, mängureeglid, ohutu käitumine ja isiklik hügieen. Liikumine looduses ja erinevates keskkondades. Sobiv riietus ja jalanõud.
	Liikumisega seotud lihtsamate tegevuste loomine ja enda kogemuse kirjeldamine. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad hingamis-, keskendumis-, tähelepanu-, kehatunnetus- ja venitusharjutused.

• oskab ohuolukorras abi kutsuda; • järgib ausa mängu, isikliku hügieeni ja ohutu liikumise põhimõtteid; • riietub ja valib jalanõud vastavalt liikumistegevusele ja ilmastikule; • osaleb liikumisega seotud tegevuste loomisel; • kirjeldab lihtsate sõnadega enda kogemust liikumisüritusel; • sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning märkab oma emotsioone.	

5.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**õppesisu**
Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumismängudes, spordialadel ja tantsus; • liigub edasi vahendil ka muutuvas keskkonnas; • käsitseb erinevaid liikumisvahendeid ning rakendab neid liikumiskombinatsioonides ja mängudes;	Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine ja nende kombineerimine erinevates keskkondades. Liikumismängud, tantsud ja rütmiline liikumine. Liikumine paarilise ja rühmaga. Erinevate vahendite kasutamine ja hooldamine. Viske- ja püüdmisoskused. Palli löömine käega, jalaga ja vahendiga. Palli vedamine, peatamine ja söötmine. Lihtsustatud sportmängud ning nende juurdeviivad harjutused.

• koostab lihtsamaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • järgib ohutu liikumise ja turvalisuse põhimõtteid; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda tegevust rühmas; • annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja ohutusele; • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi vastavate võimetega; • seab õpetaja juhendamisel lühiajalisi eesmärke enda kehaliste võimete arendamiseks; • arendab enda kehalisi võimeid vastavalt seatud eesmärgile; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele; • hindab enda igapäevast kehalist aktiivsust; • planeerib kehalist aktiivsust oma igapäevategevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; • teab peamisi liikumisega seotud vigastusi ja esmast käitumist nende korral; • rakendab ausa mängu põhimõtteid ning arvestab kaaslastega;	Tasakaaluasendid ja -liikumised, liikumiskombinatsioonid, kehahoid ja kehatunnetus. Toengud, rippumine, veered, pöörlemised ja maandumine. Takistusrajad. Kehalised võimed ja nende arendamine. Osavus, kiirus, jõud, vastupidavus, painduvus, koordinatsioon ja tasakaal. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega. Igapäevane kehaline aktiivsus ja selle planeerimine. Südamelöögisageduse muutumine kehalise koormuse ajal. Liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused. Esmased teadmised liikumisega seotud vigastustest ja esmaabist. Ausa mängu põhimõtted, koostöö ja sportlik käitumine. Liikumine looduses, linnas ja erinevates keskkondades. Orienteerumine ja liikumisteekonna kavandamine. Tants kui kultuuri ja eneseväljenduse vorm. Pärimus- ja nüüdisaegsed tantsud. Liikumisüritustel osalemine ja kogemuse analüüsimine. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad keskendumis-, tähelepanelikkuse-, hingamis-, lõõgastus- ja venitusharjutused. Emotsioonide märkamine ja nendega toimetulekut toetavad tegevused.

• järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid; • avastab looduses liikumise võimalusi; • osaleb tantsus ja teistes liikumisega seotud kultuuritegevustes; • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning kirjeldab nende mõju enda enesetundele.	

6.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**õppesisu**
Õpilane: • kasutab mitmekülgselt edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ja tantsus; • liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas; • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitseb vahendeid liikumiskombinatsioonides, mängudes ja lihtsustatud sportmängudes; • koostab ja sooritab kehaasendite ning liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • järgib turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid; • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades. Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine ning nende oskuste kasutamine liikumismängudes, spordialadel ja tantsus. Liikumine erinevas tempos, rütmis ja suunas üksi, paarilise ja rühmaga. Liikumine erinevatel vahenditel ning vahendite ohutu kasutamine ja hooldamine. Viske-, püüdmis-, löömis-, vedamis-, peatamis- ja söötmisoskused. Lihtsustatud sportmängud ja nende juurdeviivad harjutused. Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid. Tasakaal, kehahoid ja kehatunnetus. Toengud, rippumine, veered, pöörlemised, maandumine ja takistusrajad. Liikumine ja kultuur. Aus mäng, koostöö ja sportlik käitumine. Liikumisüritused, sportlased ja liikumisega seotud kultuur. Tants, pärimustants ja nüüdisaegne tants. Liikumine looduses ja linnakeskkonnas ning asukoha ja suuna määramine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, hingamis-, lõõgastus-, kehatunnetus- ja venitusharjutused. Emotsioonide märkamine ja nendega toimetulekut toetavad tegevused.

• analüüsib enda liikumisoskusi, liikumisohutust ja turvavarustuse kasutamist; • teab ja oskab kirjeldada liikumisoskusi, mida kasutatakse erinevates liikumisharrastustes; • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi vastavate kehaliste võimetega; • seab enda mõõtmistulemuste põhjal lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda • arendab enda kehalisi võimeid vastavalt seatud eesmärgile; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele; • hindab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; • planeerib kehalist aktiivsust igapäevategevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust ning seostab selle muutumist kehalise koormusega; • kasutab võimalusel tehnoloogilisi või isiklikke vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

• teab peamisi liikumisel tekkida võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; • loob liikumisega seotud tegevusi ja annab nende kohta tagasisidet; • arutleb liikumisüritusel saadud kogemuse üle; • rakendab ausa mängu põhimõtteid ja nendega seotud väärtusi; • järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid ning riietub liikumiseks sobilikult; • avastab ja kasutab looduses liikumise võimalusi; • oskab liikuda linnas ja looduses, määrates asukohta ja suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas ning mõistab tantsu rolli kultuuris; • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavate tegevuste mõju enda heaolule; • märkab enda emotsioone ning kasutab õpetaja toetusel sobivaid tegevusi nendega toimetulekuks.	

III kooliaste

III kooliastme õpilane:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

II kooliastme lõpus õpilane:

<u>Liikumisoskused:</u>

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

<u>Tervis ja kehalised võimed:</u>

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

7.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**õppesisu**
Õpilane: Kehaline aktiivsus • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; • peab õpetaja juhendamisel liikumispäevikut; • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile; • kasutab lihtsamaid vahendeid oma aktiivsuse jälgimiseks; • rakendab soojendus- ja venitusharjutusi; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid vigastuste korral. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1. mõistab ausa mängu põhimõtteid; 2. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana; 3. järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid;	**Kehaline aktiivsus** Õpilane kaardistab ja analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust koolis ja vabal ajal. Õpilane peab liikumispäevikut ning õpib hindama kehalise aktiivsuse mahtu, regulaarsust ja intensiivsust. Tutvutakse tervistava ja treeniva liikumise põhimõtetega ning õpitakse määrama endale sobivat liikumiskoormust. Kasutatakse erinevaid aktiivsuse jälgimise võimalusi, sealhulgas digivahendeid. Käsitletakse liikumiseks ettevalmistavate tegevuste, soojenduse ning koormusjärgse taastumise tähtsust. Õpitakse lihtsamaid esmaabivõtteid ning tegutsemist vigastuste ja õnnetusjuhtumite korral. **Liikumine ja kultuur** Õpilane tutvub liikumise, spordi ja tantsu rolliga kultuuris ning ühiskonnas. Käsitletakse ausa mängu põhimõtteid, koostööd, vastutust ja lugupidavat käitumist liikumistegevustes. Õpilane õpib järgima isikliku hügieeni, ohutuse ja turvalise liikumise nõudeid ning valima tegevusele, keskkonnale ja ilmastikule vastava riietuse. Tutvutakse Eesti spordi- ja tantsutraditsioonidega ning looduses liikumise võimalustega, pöörates tähelepanu keskkonnahoidlikule käitumisele.

4. riietub liikumiseks sobivalt; 5. tutvub looduses liikumise võimalustega. Liikumisoskus Õpilane: 1. kasutab põhilisi edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades; 2. käsitseb vahendeid lihtsamates mängudes; 3. rakendab ohutu liikumise põhimõtteid; 4. teeb koostööd paarilise ja rühmaga. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1. teab tervisega seotud kehalisi võimeid; 2. mõistab erinevate harjutuste mõju organismile; 3. seab endale lihtsamaid liikumiseesmärke. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1. sooritab lõdvestus- ja hingamisharjutusi; 2. mõistab nende mõju enesetundele.	**Liikumisoskus** Arendatakse põhilisi liikumisoskusi erinevates keskkondades ja olukordades. Harjutatakse kõndimist, jooksmist, hüppamist, ronimist ning liikumist vahenditega. Õpitakse pallimängude põhioskusi, sealhulgas palli viskamist, püüdmist, põrgatamist ja löömist. Rakendatakse liikumisoskusi mängudes, sportlikes tegevustes ja lihtsamates tantsulistes ülesannetes. Arendatakse koordinatsiooni, tasakaalu, rütmitunnetust, koostööoskust ja kehatunnetust ning kujundatakse ohutu liikumise harjumusi. **Tervis ja kehalised võimed** Tutvutakse tervisega seotud kehaliste võimetega, nagu jõud, vastupidavus ja painduvus, ning oskustega seotud võimetega, nagu koordinatsioon, tasakaal ja kiirus. Õpitakse mõistma kehaliste võimete tähtsust tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel. Sooritatakse eakohaseid kehaliste võimete mõõtmisi, analüüsitakse tulemusi ning seatakse isiklikke arengueesmärke. Kujundatakse harjumust regulaarselt liikuda ja oma tervise eest hoolitseda. **Vaimne ja kehaline tasakaal** Õpilane tutvub vaimset ja kehalist heaolu toetavate tegevustega. Praktiliste tegevuste kaudu õpitakse hingamis-, venitus-, lõdvestus- ja keskendumisharjutusi ning nende kasutamist igapäevastes olukordades. Arendatakse kehatunnetust ja tähelepanuvõimet, õpitakse märkama oma enesetunnet ning liikumise mõju meeleolule ja heaolule. Kujundatakse oskusi tulla toime pingete ja emotsioonidega tervist toetaval viisil.

8.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**õppesisu**
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1. analüüsib oma kehalist aktiivsust; 2. kasutab digivahendeid aktiivsuse hindamiseks; 3. leiab endale sobiva liikumiskoormuse; 4. rakendab taastumist toetavaid tegevusi; 5. rakendab sobilikku liikumist pärast haigust või vigastust. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1. osaleb liikumisüritusel ja analüüsib oma kogemust; 2. analüüsib liikumiskogemust looduses; 3. oskab kasutada kaarti, kompassi või tehnoloogilisi vahendeid; 4. mõistab tantsu eneseväljendusvormina. Liikumisoskus	**Kehaline aktiivsus** Õpilane kasutab erinevaid digivahendeid ja tehnoloogilisi võimalusi oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks ning analüüsimiseks. Õpitakse hindama erineva intensiivsusega liikumise mõju organismile ning leidma endale sobivat koormust. Käsitletakse tervistava ja treeniva liikumise põhimõtteid, taastumise tähtsust ning vigastuste ennetamise võimalusi. Õpilane õpib rakendama taastumist toetavaid tegevusi ning kohandama kehalist aktiivsust pärast haigust või vigastust. Tutvutakse esmaabi põhimõtetega ning tegutsemisega liikumistegevustes tekkivate õnnetusjuhtumite korral. **Liikumine ja kultuur** Õpilane osaleb erinevates liikumis- ja spordiüritustes ning analüüsib saadud kogemusi. Arendatakse looduses liikumise ja matkamise oskusi, tutvutakse orienteerumise põhialustega ning kasutatakse erinevaid vahendeid asukoha määramiseks. Käsitletakse liikumise, spordi ja tantsu rolli kultuuris ning ühiskonnas. Õpitakse väärtustama erinevaid liikumiskultuure ning järgima ausa mängu põhimõtteid. Kujundatakse keskkonnateadlikku suhtumist ja vastutustundlikku käitumist looduses liikudes.

Õpilane: 1. kasutab liikumisoskusi erinevates spordialades; 2. käsitseb vahendeid liikumiskombinatsioonides; 3. koostab lihtsamaid liikumiskombinatsioone; 4. hindab oma liikumisoskusi ja ohutust. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1. analüüsib oma kehalisi võimeid; 2. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke; 3. arendab regulaarselt kehalisi võimeid. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1. kasutab erinevaid taastumis- ja lõdvestusvõtteid; 2. põhjendab nende kasutamist eri olukordades; 3. märkab liikumise mõju oma heaolule.	**Liikumisoskus** Täiustatakse liikumisoskusi sportmängudes, liikumismängudes ja erinevates kehalistes tegevustes. Arendatakse viske-, püüdmise-, põrgatamise- ja löögioskusi ning rakendatakse neid mänguolukordades. Õpitakse koostama ja sooritama liikumiskombinatsioone individuaalselt, paaris ja rühmas. Võimlemis- ja koordinatsiooniharjutuste kaudu arendatakse kehatunnetust, tasakaalu, painduvust ning liigutuste täpsust. Õpilane analüüsib oma liikumisoskuste arengut ja oskab anda hinnangut oma tegevusele ning koostööoskustele. **Tervis ja kehalised võimed** Õpilane mõõdab ja analüüsib oma kehalisi võimeid ning seostab tulemusi tervisega. Tutvutakse jõu, vastupidavuse, painduvuse, kiiruse, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamise võimalustega. Õpitakse seadma realistlikke lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning koostama lihtsamaid treeningukavasid nende saavutamiseks. Analüüsitakse kehaliste võimete arengut ja hinnatakse eesmärkide täitmist. Kujundatakse arusaama regulaarse liikumise tähtsusest tervise hoidmisel. **Vaimne ja kehaline tasakaal** Õpilane harjutab erinevaid vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi, sealhulgas jooga-, hingamis-, venitus-, lõdvestus- ja tähelepanelikkusharjutusi. Õpitakse märkama liikumise mõju enesetundele, meeleolule ja keskendumisvõimele. Käsitletakse stressi vähendamise ning taastumise võimalusi igapäevaelus. Kujundatakse oskusi kasutada

	sobivaid eneseregulatsiooni ja lõõgastumise võtteid erinevates olukordades ning analüüsida nende mõju oma heaolule.

9.klassi õpitulemused ja õppesisu:

Õpitulemused	**õppesisu**
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1. planeerib iseseisvalt oma kehalist aktiivsust; 2. kasutab erinevaid meetodeid aktiivsuse hindamiseks; 3. analüüsib aktiivsuse, une, puhkuse ja taastumise seoseid; 4. rakendab esmaabivõtteid lihtsamates olukordades. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1. loob liikumisega seotud projekti või tegevuse; 2. organiseerib kaasõpilastele lihtsa liikumistegevuse;	**Kehaline aktiivsus** Õpilane kujundab teadlikult tervislikku eluviisi ning planeerib iseseisvalt oma kehalist aktiivsust, arvestades terviseseisundit, huvisid ja eesmärke. Analüüsitakse regulaarse liikumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele heaolule. Õpilane kasutab erinevaid meetodeid ja digivahendeid oma kehalise aktiivsuse hindamiseks ning tulemuste analüüsimiseks. Kinnistatakse teadmisi vigastuste ennetamisest, taastumisest ja esmaabist ning arendatakse oskust tegutseda erinevates liikumistegevustega seotud olukordades. **Liikumine ja kultuur** Õpilane osaleb liikumisega seotud projektides, ürituste korraldamisel või nende läbiviimise toetamisel ning analüüsib saadud kogemusi. Käsitletakse liikumise, spordi ja tantsu tähendust kultuuri osana ning tutvutakse Eesti ja maailma spordi- ning liikumistraditsioonidega. Õpilane mõistab liikumiskultuuri mõju ühiskonnale ja inimese elukvaliteedile ning kujundab positiivset suhtumist elukestvasse liikumisharrastusse.

3. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana; 4. kasutab iseseisvalt looduses ja linnakeskkonnas liikumise võimalusi. Liikumisoskus Õpilane: 1. rakendab liikumisoskusi erinevates spordi- ja harrastustegevustes; 2. kasutab liikumisoskusi iseseisvalt ja eesmärgipäraselt; 3. analüüsib oma arengut ja ohutut käitumist. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1. analüüsib oma kehalisi võimeid tervise seisukohalt; 2. hindab eesmärkide saavutamist; 3. analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1. kasutab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi;	Arendatakse juhtimis-, koostöö- ja vastutusoskust liikumistegevuste kavandamisel ja läbiviimisel. **Liikumisoskus** Õpilane rakendab omandatud liikumisoskusi keerukamates ja mitmekesisemates liikumisolukordades. Täiustatakse sportmängudes, võimlemises, liikumiskombinatsioonides ning harrastusliikumises vajalikke oskusi. Arendatakse kehakontrolli, koordinatsiooni, tasakaalu ja koostööoskust. Õpilane hindab oma liikumisoskuste arengut, analüüsib sooritusi ning rakendab ohutu ja vastutustundliku tegutsemise põhimõtteid erinevates liikumiskeskkondades. **Tervis ja kehalised võimed** Õpilane analüüsib kehaliste võimete seost tervisega ning hindab nende arengut erinevate mõõtmiste ja eneseanalüüsi kaudu. Käsitletakse energiatasakaalu, kehalise aktiivsuse, toitumise, une ja taastumise omavahelisi seoseid. Õpitakse seadma realistlikke arengueesmärke ning hindama nende saavutamist. Kujundatakse arusaama tervisliku eluviisi tähtsusest ja vastutusest oma tervise hoidmisel. **Vaimne ja kehaline tasakaal** Õpilane kasutab iseseisvalt erinevaid vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning oskab valida sobivaid taastumis- ja lõõgastusvõtteid vastavalt olukorrale. Harjutatakse hingamis-, keskendumis-, tähelepanelikkus- ja lõdvestusharjutusi ning analüüsitakse nende mõju vaimsele ja füüsilisele heaolule. Käsitletakse stressiga toimetulekut, emotsioonide juhtimist ja eneseregulatsiooni võimalusi. Kujundatakse

2. mõistab nende mõju enda heaolule; 3. kasutab lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid emotsioonidega toimetulekuks.	oskust hoolitseda oma vaimse tervise eest ning kasutada liikumist heaolu toetava vahendina.