

Lisa 21. Ainevaldkond Kehaline kasvatus

Üldalused

Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus 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.

Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
kehaline kasvatus	8	8	6

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.

Ainevaldkonna kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga:

liikumisoskused,
tervis ja kehalised võimed,
kehaline aktiivsus,
liikumine ja kultuur,
vaimne ja kehaline tasakaal.

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. 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.

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

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.

Narva Paju Koolis peetakse olulisemaks kehalises kasvatuses kujundada:

Võõrkeeltepädevus: Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevus: toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus: Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus: võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevus: toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

2.1.2. Õppe- ja kasvatusesmärgid (kooliastmeti)

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisosi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgeid liikumisosi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgeid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;

4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	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.
--	--	---

2. Õpitulemused ja õppesisu I kooliaste

LIIKUMISOSKUSED	
Edasiliikumisoskused	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2. arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 3. toob näiteid erinevatest liikumisoskustest; 4. oskab ujuda (3. klass), sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 5. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi;	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Hüpped. Erinevad hüppe- ja hüplemisharjutused. Harjutused hüppenööri. Paigalt kaugushüpe, sügavushüpe, kastile hüpe; Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamata, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest üle hüpped. Parkuur. Jooksu- ja hüppemängud. Jooksumängud väljas/maastikul. Hüppemängud. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused. Ronimine. Ronimisharjutused; ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades; köieronimine, seinaronimine. Rütmika ja tantsuline liikumine. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmis- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Ujumine (3. klass)

	Libisemine veepinna all. Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili -ja rinnuli krooli tehnika.
LIIKUMISOSKUSED	
Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. kehakontrollioskus - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 2. korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;	Kehakontrollioskuse arendamine asendites. Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Tasakaalu ja kehakotrolli arendavad mängud. Kehakontrollioskuse arendamine liikumistel. Kukkumised, veered, ripped, pöörlemine. Kehakontrollioskuse arendamine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Võimlemine; akrobaatika; parkuur; kahevõitlusalad.
LIIKUMISOSKUSED	
Vahendi käsitlemisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 2. annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;	Pallikäsitlemise harjutused. Põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Lihtsustatud sportmängud - jalgpall, pesapall, võrkpall, korvpall, käsipall. Visked-heited. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja 5-sammulise hooga. Kettagolf. Frisbee. Reketialad. Sulgpall, lauatenis, tennis - ala tutvustus, reketi hoie, palli kõksimine jms.
LIIKUMISOSKUSED	
Vahendil liikumisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 2. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	Murdmaasuusatamine - (Suusabuss ja/või Pirita terviserajad) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Laskumine ja tõus, pidurdamine. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

	Mäesuusatamine (3. klass) - algõpetus koostööpartneri juures (Vimpka või Nõmme Lumepark) Uisutamine Tasakaaluharjutused uiskudel, uiskudel astumine, tõuge ja libisemine. Kukkumine ja püsti tõusmine jääl. Pidurdamine. Libisemine erinevates asendites. Liikumismängud ja teatevõistlused uiskudel. Kelgutamine. Jalgrattaga sõitmine - sõidu koolitus. Rulluisutamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3.klass
1. sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2. seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3. sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4. annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervist tugevdavad harjutused ja mängud - vastupidavust, painduvust ja jõudu arendavad harjutused ja mängud. Oskuseid arendavad harjutused ja mängud - kiirust, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavad harjutused ja mängud. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (2. klass) ja tulemuste analüüsimine. Tervislik toitumine, eluviis.
KEHALINE AKTIIVSUS	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2. märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4. märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Tegevused, mis soodustavad õpilasel olla õppeprotsessis aktiivne osaleja nii kehaliselt kui ka vaimselt ehk olla kaasatud. Hinnata oma kehalist aktiivsust, märgata enesetunde muutusi vastavalt liikumistegevustele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid liikumisel, ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass
1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2. sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	Meelerahu harjutused. Tähelepanuharjutused Hingamisharjutused - nt kuuma kakao hingamine. Keskendumisharjutused Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused - laste jooga Lõdvestusharjutused Massaaž - muinasjutu saatel paarilisega
LIIKUMINE JA KULTUUR	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 1.-3. klass

1. loob midagi liikumistegevusega seotult; 2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4. teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5. teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6. riietub liikumistegevuseks sobilikult; 7. teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8. avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	Osalemine kooli kui ka väljaspool kooli toimival liikumisüritusel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest ning pesemise vajalikkus pärast kehalist aktiivset tegevust. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.
--	---

I kooliastme õpitulemused klasside kaupa

1.klassi lõpetaja:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- sooritada lihtsamaid kehakontrolliharjutusi;
- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- loob midagi liikumisega seotult;
- riietuda vastavalt olukorrale ja täita elementaarseid hügieeninõudeid;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

2.klassi lõpetaja:

- 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;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu;
- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

3.klassi lõpetaja:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab tegevustes kaaslasti;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

II kooliaste

LIIKUMISOSKUSED	
Edasiliikumisoskused	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Kestvusjooks. Tõkkejooks.
2. annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;	Hüpped. Erinevad hüppe- ja hüplemisharjutused. Harjutused hüppenööri ja paigalt kaugushüpe, sügavushüpe, kastile hüpe; Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamata, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest üle hüpped. Parkuur.
3. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;	Jooksu- ja hüppemängud. Jooksumängud väljas/maastikul. Hüppemängud. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused.
4. mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;	Ronimine. Ronimisharjutused; ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades; köieronimine, seinaronimine.
5. avastab tantsukultuuri eneseväljendus vormina	Rütmika ja tantsuline liikumine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ruumitaju ülesanded.

	Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Ujumine (5. klass) Selili -ja rinnuli krooli tehnika täiustamine. Ohutus ja abistamine veekogu juures.
LIKUMISOSKUSED	
Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 2. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kehakontrollioskuse arendamine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Võimlemine - harjutuskombinatsioonid; akrobaatika - harjutuskombinatsioonid (veered, asendid, tirelid, hüpped) parkuur; kahevõitlusala. Riistvõimlemine. Kehakontrollioskuse arendamine asendites. Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaalu ja keha kontrolli arendavad mängud.
LIKUMISOSKUSED	
Vahendi käsitsemisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 2. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsesena; 3. annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;	Pallikäsitsemise oskuse arendamine - palli põrgatamine, viskamine, söötmine ja püüdmine käega; palli jalaga vedamine, peatamine, löömine, söötmine, kõksimine. Lihtsustatud reeglitega sportmängud - jalgpall, pesapall, võrkpall, korvpall, käsipall. Visked-heited. Viskepalli hoie, erinevad harjutused tennisepalliga, žongleerimine. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja 5-sammulise hooga. Kettagolf. Frisbee. Reketialad. Sulgpall, lauatenis, tennis - löökide täiustamine, palli kõksimise osavusharjutused; mängu reeglid. Tänavareket.
LIKUMISOSKUSED	
Vahendil liikumisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 2. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Jalgrattaga sõitmine - jalgrattamatk Murdmaasuusatamine - Tasakaaluharjutused suuskadel. Suuskadel liikumismängud. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Laskumisasendid ja tõusuviisid, pidurdamine. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisutamine

	Tasakaaluharjutused uiskudel, uiskudel astumine, tõuge ja libisemine. Kukkumine ja püsti tõusmine jääl. Pidurdamine. Libisemine erinevates asendites. Liikumismängud ja teatevõistlused uiskudel. Lumelaud (5.klass) - ala tutvustus koostööpartneri uures
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2. teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3. püstatab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4. arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6. mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervist tugevdavad harjutused ja mängud - vastupidavust, painduvust ja jõudu arendavad harjutused ja mängud. Kuidas kehalisi võimeid arendada ning seostada tervisega? Oskuseid arendavad harjutused ja mängud - kiirust, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavad harjutused ja mängud. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (4.ja 6.klass) ja tulemuste analüüsimine. Tervislik toitumine, eluviis. Kuidas toitumine mõjutab liikumisaktiivsust?
KEHALINE AKTIIVSUS	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2. peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3. mõõdab enda südamelöögisagedust; 4. kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 6. teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Kehalise aktiivsuse päeva- või nädalakava planeerimisel/koostamisel. Treening-/liikumispäeviku pidamine, oskus hinnata oma kehalist aktiivsust, märgata enesetunde muutusi vastavalt liikumistegevustele. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks. Liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused. Kuidas ennetada ohtusid ja vigastusi? Kuidas käituda ohuolukorras?
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3. sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	Meelerahu harjutused. Tähelepanuharjutused Hingamisharjutused Keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused - jooga, stretching Lõdvestusharjutused

	Massaaž- muinasjutu saatel paarilisega, kasutades ka erinevaid vahendeid (pall, pulk jms)
LIIKUMINE JA KULTUUR	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 4.-6. klass
1. loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet; 2. arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna; 3. seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 4. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 5. teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6. mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 7. riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8. avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 9. oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määraates asukohta ja suunda;	Osalemine kooli kui ka väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel. Spordialade suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Antiikolümpiamängud. Ausa mängu põhimõtted spordis Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest ning pesemise vajalikkus pärast kehalist aktiivset tegevust. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Orienteerumine linnas ja looduses.

II kooliastme õpitulemused klasside kaupa

4.klassi lõpetaja:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.
- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;
- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

5. klassi lõpetaja:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

6. klassi lõpetaja:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- analüüsib enda liikumisioskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

III kooliaste

LIIKUMISOSKUSED	
Edasiliikumisoskused	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Intervalljooks. Murdmaajooks. Tõkkejooks.
2. annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;	Hüpped. Erinevad hüppe- ja hüplemisharjutused. Harjutused hüppenööri. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega,
3. annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;	

	maandumine kaugushüppes. Parkuur. Batuudihüpped. Ronimine. Ronimisharjutused; ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades; kõieronimine, seinaronimine. Rütmika ja tantsuline liikumine. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tants kui võistlussport. Ujumine (7. klass) Selili -ja rinnuli krooli tehnika täiustamine. Ohutus ja abistamine veekogu juures.
LIKUMISOSKUSED	
Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 2. seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 3. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Rühiharjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tasakaaluharjutused. Tasakaaluharjutused erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud. Erinevad mahahüpped. Toenghüpe.
LIKUMISOSKUSED	
Vahendi käsitsemisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 2. seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Pallikäsitsemise harjutused vastavalt sportmängule (korvpall, võrkpall, jalgpall, käsipall, indiac) Palli pörgatamine, viskamine, püüdmise; söötmise, käega löömine. Palli jalaga vedamine, peatamine, löömine, söötmise, kõksimine. Mängu taktika. Ausa mängu reeglid ja kohtuniku otsuse austamine. Visked-heitealad Pallivise paigalt ja hoojooksuga. Odavise, kettaheide, kuulitõuge. Kettagolf. Frisbee. Petank. Reketialad. Sulgpall, lauatennis, tennis - löökide täiustamine, palliga osavusharjutused; mängu reeglid. Tänavareket.

LIIKUMISOSKUSED	
Vahendil liikumisoskus	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Suusatamine. Laskumine madalasendis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine. Paralleelpidurdus. Kestvusuisutamine. Kurvisõit, üle jala astumisega.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3. püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi kehaliste võimete tasemest; 4. arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	Tervist tugevdavad harjutused ja mängud - vastupidavust, painduvust ja jõudu arendavad harjutused ja mängud. Kuidas kehaliste võimed arendamine aitab ennetada haigusi? Oskuseid arendavad harjutused ja mängud - kiirust, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavad harjutused ja mängud. Kehaliste võimete arendamise lühi- ja pikaajaliste eesmärkide püstitamine? Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine (8. klass) ja tulemuste analüüsimine. Tervislik toitumine, eluviis. Kuidas saavutada liikumise ja toitumise tasakaal?
KEHALINE AKTIIVSUS	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Kehalise aktiivsuse jälgimine, et saavutada minimaalselt 60 minutit päevas. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine oma kehalise aktiivsuse jälgimiseks. Treening-/liikumispäeviku pidamine, oskus analüüsida oma kehalist aktiivsust, märgata enesetunde muutusi vastavalt liikumistegevustele. Liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused. Kuidas ennetada ohtusid ja vigastusi? Kuidas käituda ohuolukorras? Esmaabivõtted saadud vigastuste korral.

6. rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7. teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2. seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Meelerahu harjutused koos hingamise tunnetusega. Õpilane valib endale meelepärase lõdvestuse ja taastumise viisid. Harjutusvara - toimivad harjutused erinevateks olukordadeks, vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Kehatunnetusharjutused Jooga - viis tiibetlast; paarisjooga. Emotsioonide märkamine ja juhtimine. Kuidas toime tulla emotsioonidega, erinevad praktikad, oskus neid vajalikul hetkel rakendada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
ÕPITULEMUSED, õpilane:	ÕPPESISU: 7.-9. klass
1. loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2. analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6. järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7. riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8. analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9. oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrales asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina;	Osalemine kooli kui ka väljaspool kooli toimival liikumisüritusel. Spordialade suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Antiikolümpiamängud. Ausa mängu põhimõtted spordis Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest ning pesemise vajalikkus pärast kehalist aktiivset tegevust. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Orienteerumine linnas ja looduses. Liikumise seotud ürituse korraldamine või ürituse kaaskorraldaja.

11. mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;	
12. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	

III kooliastme õpitulemused klasside kaupa

7. klassi lõpetaja:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse;
- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

8. klassi lõpetaja:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

9. klassi lõpetaja:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega;
- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu;
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.