

KEHALINE KASVATUS

Õppeaine LIIKUMISÕPETUS

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;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.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;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.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Hindamine

1.- 8. klass

- 1) Õpilane sooritab 100% kõik perioodi olulised arvestused.
- 2) Õpilasel on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.
- 3) Tunni aktiivsus on üks poolaasta oluline arvestus. Kui tunni aktiivsus on õpilasel madal, siis sellest võib kujuneda õpilasele hinnang „mitte arvestatud“, I kooliastmes hinnang “vajab veel harjutamist”.
- 4) Positiivse hinde kujundamiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel arvestades õpilase varasemaid tulemusi. Kui mõni tulemus on varasemast madalam, tuleb tulemuse põhjust analüüsida.

9. klassi lõpuhinne kujuneb järgmiselt:

- 1) Tunni aktiivsus – õpetajad annavad iga perioodi järel õpilastele tagasisidest, missugune on lõppeval perioodil õpilaste aktiivsus tunnis olnud. Kasutatakse hinnangutena väljendeid:

silmapaistev, suurepärane, väga hea, hea, rahuldav, vähene, puudulik. Õppeaasta jooksul saab selliselt õpilane tagasisidet viiel korral.

2) Õpilane sooritab 100% kõik perioodi olulised arvestused. Oluline on õpilase enese areng ja lävend seatud vastavalt tema arengu tasemele, analüüs.

Tunni aktiivsuse ja õpilase arvestused kõigil perioodidel on kokkuvõtva hinde osakaal 50% lõpuhindest.

3) Lõputöö koostatakse esimese või teise perioodi jooksul (6 nädalat). Hinde osakaal on 50% lõpuhindest.

Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust. Tagasiside andmisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud Tartu Kivilinna Kooli hindamisjuhendist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Hindamisel kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama.

Tundide arvud klassiti:

1. klass - 3t (2t liikumisõpetust ja 1h tantsuõpetust), 2. klass - 3t (2t ujumist ja 1t liikumisõpetust), 3. klass - 2t, 4. klass - 3t (2t liikumisõpetust ja 1h tantsuõpetust), 5. klass - 3t (2t liikumisõpetust ja 1h tantsuõpetust), 6. klass - 2t, 7. klass - 2t, 8. klass - 2t, 9. klass - 2t

Õpitulemused I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 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 veeohutuslaseid 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) arvestab tegevustes kaaslasiga;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 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

Õpilane:

- 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

Õpilane:

- 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

Õpilane:

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

Õpitulemused klassiti:

1. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Edasiliikumisoskuste rakendamine.
Õpilane liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Harrastus- ja sportlikke tegevusi sooritades vahendite kasutamine.
Õpilane teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Liikumisvahendite hoidmine.

Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Liikumisvahendite käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel.
Õpilane hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Tasakaalu hoidmine
Õpilane korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Analüüs Õpilane- õpetaja/ õpilane-õpilane suuline tagasiside.	Kehahoiu teadlik järgmine
Õpilane arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustes.	Teadmine Suuline tagasiside omandatud teadmiste kohta	Turavalisuse ja ohutuspõhimõtete ohutu kasutamine.
Õpilane arvestab tegevustes kaaslasti.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teadmine Taldrikureegli järgimine	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Kehaline aktiivsus		
Õpilane teab, milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Õpilane märkab liikudes enesetunde muutust.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Liikumistegevuste rakendamine õpetaja juhendamisel
Õpilane märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Rakendamine Suuline tagasiside	Abivajajate märkamine ja vajadusel abi kutsumine
Liikumine ja kultuur		
Õpilane teab ja järgib	Teadmine	Ausa mängu põhimõtete

üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	järgimine
Õpilane teab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Tantsu ja liikumisega seotud kultuuriürituste nimetamine.
Õpilane teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Isikliku hügieeni ja ohutusnõuete järgimine
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Sobilik riietumine
Õpilane oskab liikuda tuttavas keskkonnas.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tuttavas keskkonnas liikumine
Õpilane tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine
Õpilane avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine

2. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Edasiliikumisoskuste rakendamine.
Õpilane liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Harrastus- ja sportlikke tegevusi sooritades vahendite kasutamine.
Õpilane teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Liikumisvahendite hoidmine.
Õpilane käsitseb vahendit harjutustes,	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste	Liikumisvahendite käsitsemine

liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	sooritamisele.	liikumistegevuste sooritamisel.
Õpilane oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Ujumistesti sooritamine
Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs	Analüüsi koostamine
Õpilane korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Analüüs Õpilane- õpetaja/ õpilane-õpilane suuline tagasiside.	Kehahoiu teadlik järgmine
Õpilane arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustes.	Teadmine Suuline tagasiside omandatud teadmiste kohta	Turavalisuse ja ohutuspõhimõtete ohutu kasutamine.
Õpilane arvestab tegevustes kaaslasti.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele	Aktiivne osalemine kehalisi võimeid arendavates liikumismängudes.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane teab, milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Õpilane märkab liikudes enesetunde muutust.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamise.	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Liikumistegevuste rakendamine õpetaja juhendamisel

Õpilane märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Rakendamine Suuline tagasiside	Abivajajate märkamine ja vajadusel abi kutsumine
Liikumine ja kultuur		
Õpilane teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Ausa mängu põhimõtete järgimine
Õpilane teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Tantsu ja liikumisega seotud kultuuriürituste nimetamine.
Õpilane teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Isikliku hügieeni ja ohutusnõuete järgimine
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Sobilik riietumine
Õpilane oskab liikuda tuttavas keskkonnas.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tuttavas keskkonnas liikumine
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine

3. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutamisele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängude.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Edasiliikumisoskuste rakendamine
Õpilane liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Harrastus- ja sportlikke tegevusi sooritades vahendite kasutamine
Õpilane teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Liikumisvahendite hoidmine ja hooldamine
Õpilane käsitseb vahendit	Rakendamine	Liikumisvahendite

harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel
Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Liikumistehnikate käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel
Õpilane oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Ujumisharjutuste sooritamine
Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi	Analüüs Õpilasepoolne analüüs	Analüüsi koostamine
Õpilane korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel.	Analüüs Õpilane- õpetaja/ õpilane-õpilane suuline tagasiside.	Kehahoiu teadlik järgmine
Õpilane arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustes.	Teadmine Suuline tagasiside omandatud teadmiste kohta	Turvalisuse ja ohutuspõhimõtete ohutu kasutamine
Õpilane arvestab tegevustes kaaslast.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Õpilane annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs	Tegevuse analüüsimine
Õpilane toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	Teadmine Tagasiside	Liikumisoskuste nimetamine
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele	Aktiivne osalemine kehalisi võimeid arendavates liikumismängudes.

Õpilane nimetab kehalisi võimeid.	Teadmine Info otsimine	Kehaliste võimete teadmine
Õpilane mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Rakendamine Tegevuste sooritamine	Kehaliste võimete mõõtmine
Õpilane teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teadmine Taldrikureegli järgimine	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Kehaline aktiivsus		
Õpilane teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste suuline tagasisidestamine.	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Õpilane märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Tegevuse analüüsimine
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamise.	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Liikumistegevuste rakendamine õpetaja juhendamisel
Õpilane märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Rakendamine Suuline tagasiside	Abivajajate märkamine ja vajadusel abi kutsumine
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Liikumisülesande loomine
Õpilane teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Ausa mängu põhimõtete järgimine
Õpilane teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Tantsu ja liikumisega seotud kultuuriürituste nimetamine.
Õpilane teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Isikliku hügieeni ja ohutusnõuete järgimine
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Sobilik riietumine

Õpilane teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.	Rakendamine Tagasisidestamine	Looduskeskkonnas liikumine
Õpilane oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tuttavas keskkonnas liikumine
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine
Õpilane märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs	Emotsioonide analüüsimine

Õpitulemused II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas 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.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgi 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

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõeldab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike 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

Õpilane:

- 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

Õpilane:

- 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.

Õpitulemused klassiti:

4. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Edasiliikumisoskuste rakendamine.
Õpilane käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Liikumisevahendite käsitlemine liikumistegevuste

sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks		sooritamisel.
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Rakendamine Tagasiside	Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside	Tegevuste rakendamine
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete järgimine
Õpilane analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs tegevusele	Enda, kui tegutseja analüüsimine.
Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs tegevusele	Enda, kui tegutseja analüüsimine.
Õpilane teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	Teadmine Info otsimine	Liikumisoskuste nimetamine
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal	Rakendamine Tagasiside	Liikumispäeviku loomine ja täitmine
Õpilane arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist	Rakendamine Tagasiside	Liikumispäeviku täitmine
Õpilane analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt	Analüüs Tagasiside Erinevate testide sooritamine	Liikumispäeviku täitmine ja analüüsimine
Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Teadmine Taldrikureegli järgimine	Teemaga seotud teadmiste omandamine
Kehaline aktiivsus		
Õpilane plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Rakendamine Tagasiside	Liikumispäeviku täitmine
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid	Rakendamine Tagasiside tegevuste sooritamisele	Liikumistegevuste rakendamine õpetaja juhendamisel

tegevusi.		
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Liikumisülesande loomine
Õpilane teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Ausa mängu põhimõtete järgimine
Õpilane teab rahvusvahelisi tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Tantsu ja liikumisega seotud kultuuriürituste nimetamine.
Õpilane mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine.	Isikliku hügieeni ja ohutusnõuete järgimine
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Rakendamine Suuline ja kirjalik tagasiside	Sobilik riietumine
Õpilane avastab looduses liikumise võimalusi.	Rakendamine Tagasisidestamine	Looduskeskkonnas liikumine
Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tuttavas keskkonnas liikumine
Õpilane tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Rakendamine Tagasisidestamine	Tegevuste sooritamine
Õpilane märkab õpetaja toetusel emotsioone.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs	Emotsioonide analüüsimine

5. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab	Rakendamine Suuline tagasiside	Edasiliikumisoskuste rakendamine erinevates

edasiliikumise oskusi eri keskkondades, harjutused, liikumismängudes, spordialade ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	tegevuste sooritamisele. Enda tulemuse analüüs: 60 m jooks 500 m jooks Kestvusjooks Orienteerumine	keskkondades (staadion, võimla, matisaal, bassein)
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.	Rakendamine Tagasiside akrobaatika kava esitamisele	5 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine.
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside. Kõhulihaste ja rippumise arvestus. Akrobaatika	Oma keharaskusega harjutuste sooritamine
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Rakendamine Suuline tagasiside. Pallimängud, orienteerumine, suusatamine, uisutamine, akrobaatika.	Liigub erinevates keskkondades ohutult ja turvaliselt.
Õpilane liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.	Rakendamine Osaleb aktiivselt tundides	Edasiliikumise oskus erinevatel vahenditel.
Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Korvpallis slaalom raja läbimine sammudelt pealevise.	Liikumisevahendite käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel.
Õpilane analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Koostöö paarilise- ja rühmaga
Õpilane teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastustega.
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Rakendamine Soov arendada oma kehalisi võimeid.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab,

		milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Õpilane seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.	Rakendamine Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.
Õpilane arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Rakendamine Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele	Õpilane fikseerib, oma sooritust ning mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Õpilane analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Analüüs Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele. Oskus mõõta kehalisi võimeid.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Rakendamine Teab liikumise ja toitumise tasakaalu.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Rakendamine Eesmärgistab liikumispäeviku	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Õpilane plaanib kehalist aktiivsust igapäevasesse tegevustesse.	Rakendamine Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

Õpilane mõõdab enda südamelöögisagedust.	Rakendamine Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Õpilane kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Rakendamine Kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi	Analüüs Suuline tagasiside. Õpilane mõistab soojendusharjutuste olulisust ja taastumise vajaliikust.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine.
Õpilane teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Teadmine Suuline vestlus. Õpilane on kehaliselt aktiivne ning arvestab ohtudega.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt rattaga kukkumine jms).
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine õpetaja juhendamisel ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
Õpilane teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Rakendamine Suuline tagasiside	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.
Õpilane mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Analüüs Suuline tagasiside	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.

		Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Rakendamine Suuline tagasiside.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Õpilane avastab looduses liikumise võimalusi.	Teadmine Orienteerumine.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks.
Õpilane tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Rakendamine Erinevad tantsude ja tantsumängude esitamine üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Õpilane mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.	Teadmine Suuline vestlus.	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
Õpilane avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	Teadmine Suuline vestlus.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Nt: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine; märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber jms. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Nt: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide

		kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Õpilane kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs.	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
Õpilane märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Analüüs Arutelu õpilasega tegevuse käigus.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

6. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning koostöös paarilise ning rühmaga.	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Enda tulemuse analüüs: 60 m jooks 500 m jooks Kestvusjooks Orienteerumine	Edasiliikumise oskuste rakendamine erinevates keskkondades (staadion, võimla, matisaal, kuppelhall)
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.	Rakendamine Tagasiside akrobaatika kava esitamisele	6 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine
Õpilane liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	Rakendamine Osaleb aktiivselt tundides	Edasiliikumise oskus erinevatel vahenditel.
Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Korvpallis slaalom raja läbimine sammudelt pealevise	Liikumisevahendite käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel.

Õpilane rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid.	Rakendamine Suuline tagasiside	Liikumisvahendite turvaline käsitlemine enne ja pärast liikumistegevuste sooritamist.
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Rakendamine Suuline tagasiside. Kõhulihaste ja rippumise arvestus. Akrobaatika.	Oma keharaskusega harjutuste sooritamine
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Õpilane analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Rakendamine Suuline tagasiside. Pallimängud, orienteerumine, suusatamine, uisutamine, akrobaatika.	Liigub erinevates keskkondades ohutult ja turvaliselt.
Õpilane analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele.	Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
Õpilane teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele. Iseseisev töö liikumispäeviku pidamine.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastustega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Rakendamine Arendab oma kehalisi võimeid.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Õpilane seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.	Rakendamine Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgid.

Õpilane arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Rakendamine Seab liikumispäevikus endale eesmärgi, arendab seda ning annab enda arengule tagasisidet	Õpilane fikseerib, oma sooritust ning mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Õpilane analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Analüüs Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele. Oskus mõõta kehalisi võimeid ning hindab ennast tervisetsooni tasemest. Erinevate testide sooritamine	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Rakendamine Teab ja rakendab liikumise ja toitumise tasakaalu.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Rakendamine Eesmärgistab liikumispäeviku.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Õpilane plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Rakendamine Liikumispäeviku täitmine ja tagasiside sellele. Kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
Õpilane mõõdab enda südamelöögisagedust.	Rakendamine Erinevate testide sooritamine. Mõõta rahuloleku pulss, kohe pärast pingutust ning taastumine.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Õpilane kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Rakendamine Mõõdab enda südamelöögisagedust. Õpilane kasutab tehnoloogilisi ja/või	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on

	subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.	subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi	Analüüs Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
Õpilane teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Teadmine Suuline vestlus. Õpilane on kehaliselt aktiivne ning arvestab ohtudega.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Rakendamine Suuline tagasiside.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine õpetaja juhendamisel ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
Õpilane arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Rakendamine Suuline tagasiside.	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

<p>Õpilane teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p>	<p>Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
<p>Õpilane teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p>	<p>Rakendamine Suuline tagasiside.</p>	<p>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.</p>
<p>Õpilane mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p>	<p>Analüüs Suuline tagasiside</p>	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p>
<p>Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p>	<p>Rakendamine Suuline tagasiside.</p>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>Õpilane avastab looduses liikumise võimalusi.</p>	<p>Teadmine Suuline vestlus.</p>	<p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>
<p>Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.</p>	<p>Rakendamine Orienteerumine.</p>	<p>Asukohta ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine</p>

		eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/ analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Nt: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine; märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Nt: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Õpilane kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs.	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
Õpilane märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Analüüs Arutelu õpilasega tegevuse käigus.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpitulemused III kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas 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.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 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 eesmärgi, 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.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Õpitulemused klassiti:

7. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning koostöös paarilise ning rühmaga	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Enda tulemuse analüüs: 60 m jooks 500 m jooks Kestvusjooks Orienteerumine	Edasiliikumise oskuste rakendamine erinevates keskkondades (nt staadion, võimla, matisaal, kuppelhall)
Õpilane liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Rakendamine Osaleb aktiivselt tundides	Edasiliikumise oskus erinevatel vahenditel.
Õpilane rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside	Liikumisevahendite turvaline käsitlemine enne ja pärast liikumistegevuste sooritamist.
Õpilane käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Korvpallis slaalom raja läbimine sammudelt pealevise	Liikumisevahendite käsitlemine liikumistegevuste sooritamisel
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Rakendamine Suuline tagasiside. Kõhulihaste ja rippumise või löuatõmbe arvestus. Akrobaatika.	Oma keharaskusega harjutuste sooritamine

Õpilane seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Rakendamine Suuline tagasiside sooritusele	7 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine
Õpilane oskab rakendada turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside. Pallimängud, orienteerumine, suusatamine, uisutamine, akrobaatika.	Liigub erinevates keskkondades ohutult ja turvaliselt. Arvestab ohutusnõuetega.
Õpilane annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele meeskonnas.	Nimetab edasilikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastustega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
Tervis ja kehalised võime		
Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Rakendamine Mõistab, et kehalised võimed on seotud tervise ja haiguste ennetamisega.	Teab tervise seotud kehalisi võimeid. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat.
Õpilane mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine. Suuline vestlus.	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Õpilane seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Rakendab Õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks. Täidab liikumispäevikut.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
Õpilane on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Rakendab Oskab mõõta kehalisi võimeid.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Õpilane analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Rakendab Õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks. Täidab liikumispäevikut ning analüüsib seda endast lähtuvalt ja võrdleb tervisetsoonidega.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta

		täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Rakendab Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Rakendamine Liikumispäeviku pidamine	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Rakendamine Liikumispäeviku pidamine.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Analüüsib Õpilane analüüsib koos õpetajaga ennast nt Borgi skaala järgi.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Rakendab Õpilane oskab kasutada vähemalt ühte tehnoloogilist vahendit.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Rakendab Õpilane tunneb huvi, kuidas ennast ette valmistada füüsiliseks pingutuseks	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused,

		lõdvestused peale liikumistegevust.
Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Analüüs Õpilane analüüsib õpetajaga ja valib õiged harjutused füüsiliseks pingutuseks pärast haigust/traumat.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Rakendamine Õpilane hindab olukorda ning kutsub abi.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Rakendab Akrobaatika kava koostamine ja esitamine	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Rakendamine Suuline tagasiside	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Analüüs Õpetajaga juhendamisel valib õiged harjutused liikumistegevuseks tegevuseks.	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Rakendamine Suuline tagasiside	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Õpilane analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Rakendamine Analüüsib liikumispäevikus enda liikumist looduses	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele Ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Rakendamine Orienteerumine	Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Rakendamine Erinevad liikumismängud.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Rakendamine Tagasisidestamine.	Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Õpilane seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs.	Õpilane kasutab koos õpetajaga sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt ja kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Analüüsib koos õpetajaga sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab koos õpetajaga emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

8. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning koostöös paarilise ning rühmaga	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Enda tulemuse analüüs: 60 m jooks 500 m jooks Kestvusjooks Orienteerumine	Edasiliikumise oskuste rakendamine erinevates keskkondades (nt staadion, võimla, matisaal, kuppelhall)
Õpilane liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Rakendamine Osaleb aktiivselt tundides	Edasiliikumise oskus erinevatel vahenditel.
Õpilane rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside	Liikumisvahendite turvaline käsitlemine enne ja pärast liikumistegevuste sooritamist.
Õpilane käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Korvpallis slaalom raja läbimine sammudelt pealevise, 2 tabavat viset	Liikumisvahendite käsitlemine liikumistegevuste sooritamisel
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste	Rakendamine Suuline tagasiside. Kõhulihaste ja rippumise või	Oma keharaskusega harjutuste sooritamine

kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	lõuatõmbe arvestus. Akrobaatika.	
Õpilane seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Rakendamine Suuline tagasiside sooritusele	8 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine
Õpilane oskab rakendada turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside. Pallimängud, orienteerumine, suusatamine, uisutamine, akrobaatika.	Liigub erinevates keskkondades ohutult ja turvaliselt. Arvestab ohutusnõuetega ja oskab hinnata oma võimeid.
Õpilane annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele meeskonnas.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastustega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	Rakendamine Mõistab, et kehalised võimed on seotud tervise ja haiguste ennetamisega.	Teab tervise seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
Õpilane mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Õpilane seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Rakendab Õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks. Täidab liikumispäevikut.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

Õpilane on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Rakendab Oskab mõõta kehalisi võimeid. Erinevate testide sooritamine	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Õpilane analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Rakendab Õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks. Täidab liikumispäevikut ning analüüsib seda endast lähtuvalt ja võrdleb tervisetsoonidega.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Rakendab Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tasakaalu olulisust.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Rakendamise Liikumispäeviku pidamine	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Rakendamise Liikumispäeviku pidamine.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
Õpilane teab erineva liikumiskiiruse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Analüüsib Õpilane analüüsib ennast nt Borgi skaala järgi.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Rakendab Õpilane oskab kasutada vähemalt ühte tehnoloogilist vahendit.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese

		aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Rakendab Õpilane tunneb huvi, kuidas ennast ette valmistada füüsiliseks pingutuseks	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Analüüs Õpilane analüüsib õpetajaga ja valib õiged harjutused füüsiliseks pingutuseks pärast haigust/traumat.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Rakendab Õpilane hindab olukorda ning kutsub abi.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Rakendab Akrobaatika kava koostamine ja esitamine	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Rakendab Suuline tagasiside.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis meeldis või ei meeldinud ning põhjendab seda

<p>Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>	<p>Analüüsib Suuline tagasiside.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
<p>Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p>	<p>Rakendab Suuline tagasiside.</p>	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p>
<p>Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p>	<p>Rakendab Suuline tagasiside.</p>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p>	<p>Rakendab Suuline tagasiside.</p>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>Õpilane analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p>	<p>Rakendab Orienteerumine, matk</p>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<p>Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda,</p>	<p>Rakendab Orienteerumine</p>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi</p>

<p>kasutades erinevaid võimalusi.</p>		<p>kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p>
<p>Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Rakendamine Erinevad liikumismängud</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>		
<p>Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</p>	<p>Rakendamine Tagasisidestamine.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>
<p>Õpilane seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.</p>	<p>Analüüs Õpilasepoolne analüüs.</p>	<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p>

		Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Analüüsib koos õpetajaga sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

9. klass

Õpitulemus	Tagasiside õpitulemuse saavutatusele	Teemad/õpitegevused
Liikumisoskused		
kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Enda tulemuse analüüs: 60 m jooks 500 m jooks Kestvusjooks Orienteerumine Tantsukursus	Edasiliikumise oskuste rakendamine erinevates keskkondades (nt staadion, võimla, matisaal või kuppelhall)
Õpilane liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Rakendamine Osaleb aktiivselt tundides	Edasiliikumise oskus erinevatel vahenditel.
Õpilane rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside	Liikumisvahendite turvaline käsitlemine enne ja pärast liikumistegevuste sooritamist.

Õpilane käsitseb vahendit eri liikumis-kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Rakendamine Suuline tagasiside tegevuste sooritamisele. Korvpallis slaalom raja läbimine sammudelt pealevise, 3 tabavat viset	Liikumisvahendite käsitsemine liikumistegevuste sooritamisel
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Rakendamine Suuline tagasiside. Kõhulihaste ja rippumise või löuatõmbe arvestus. Akrobaatika.	Oma keharaskusega harjutuste sooritamine
Õpilane seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Rakendamine Suuline tagasiside sooritusele	10 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine
Õpilane oskab rakendada turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Rakendamine Suuline tagasiside. Pallimängud, orienteerumine, suusatamine, uisutamine, akrobaatika.	Liigub erinevates keskkondades ohutult ja turvaliselt. Arvestab ohutusnõuetega ja oskab hinnata enda suutlikust ja võimeid.
Õpilane annab hinnangu enda koostööle tegevustes	Analüüs Õpilase endapoolne analüüs oma tegevusele meeskonnas.	Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastustega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
Tervis ja kehalised võimed		
Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega	Rakendamine Teab, et kehalised võimed on seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
Õpilane mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmine Teemaga seotud teadmiste tagasisidestamine	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda

		tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Õpilane seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Rakendab 9. kl õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks, et arendada ühte kehalist võimet. Täidab liikumispäevikut ning analüüsib seda endast lähtuvalt ja võrdleb tervisetsoonidega.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
Õpilane on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Rakendab 9. kl õpilane valib ühe kehalise võime, mida regulaarselt arendab terve ühe õppeperioodi.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Õpilane analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Rakendab 9. kl õpilane püstitab eesmärgi üheks õppeperioodiks. Täidab liikumispäevikut ning analüüsib seda endast lähtuvalt ja võrdleb tervisetsoonidega.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Rakendab Õpilane analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Kehaline aktiivsus		
Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Rakendamise 9. kl õpilane tegeleb lõputööga terve ühe perioodi vältel.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Rakendamise 9. kl õpilane tegeleb lõputööga terve ühe perioodi vältel.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Analüüsib Õpilane analüüsib ennast ja põhjendab valikut nt Borgi skaala järgi. On aktiivne osaleja õppeprotsessis.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Rakendamine Õpilane oskab kasutada erinevaid tehnoloogilisi vahendeid.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Rakendamine Õpilane oskab ennast ette valmistada füüsiliseks pingutuseks	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Analüüs Õpilane analüüsib õpetajaga ja valib õiged harjutused füüsiliseks pingutuseks pärast haigust/traumat.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Rakendamine Õpilane hindab olukorda ning vajadusel annab esmaabi või kutsub abi	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Liikumine ja kultuur		
Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet	Rakendamine 10 elemendi akrobaatika kava koostamine ja esitamine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust	Rakendamine Suuline tagasiside.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.
Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Analüüsib Suuline tagasiside.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Rakendamine Suuline tagasiside.	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Rakendamine Suuline tagasiside.	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

<p>Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p>	<p>Rakendamine Suuline tagasiside.</p>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>Õpilane analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p>	<p>Rakendamine Orienteerumine, matk (kogetu analüüs)</p>	<p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<p>Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.</p>	<p>Rakendamine Orienteerumine</p>	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p>
<p>Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina.</p>	<p>Rakendamine Tantsukursuse läbimine</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
<p>Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse</p>	<p>Rakendamine Erinevad liikumismängud</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks</p>

liikumisega seotud tegevusse.		seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Vaimne ja kehaline tasakaal		
Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Rakendamine Tagasisidestamine.	Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Õpilane seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Analüüs Õpilasepoolne analüüs.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Rakendamine Tagasisidestamine.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.