

# Järveküla Kooli liikumisõpetuse ainekava

## Sisukord

[Aine koht kooli õppekava rakendumisel](#)

[1. klass](#)

[2. klass](#)

[3. klass](#)

[4. klass](#)

[5. klass](#)

[6. klass](#)

[7. klass](#)

[8. klass](#)

[9. klass](#)

[Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused](#)

[Hindamine](#)

[Digipädevused](#)

## **Aine koht kooli õppekava rakendumisel**

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt üles ehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumise pädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on:

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

### **1. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

**Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

1. Edasiliikumisoskused: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.
2. Vahendil liikumisoskus: harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).
3. Vahendi käsitemisoskus: visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.
4. Oskus kontrollida keha: omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.
5. Oluline on see, et õpilane mõistaks, miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises;
- 4) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
- 5) mängib lihtsamaid liikumismänge ning sooritab harjutusi liikumismängude sees.

### **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.
2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ning mänguliste pikemat aega nõudvate jookside või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.

Õpilane:

- 1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;

3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

**Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa**

Õpilane:

- 1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne nii tunnis kui ka erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

**Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotut;
- 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;
- 3) teab ja järgib 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) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib rühmas ja paaristantse;
- 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

**Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

**2. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## **Õpitulemused**

**Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; keskendutakse liikumismängudele ja harjutustele**

1. Edasiliikumisoskused: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.
2. Vahendil liikumisoskus: harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).
3. Vahendi käsitlemisoskus: visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.
4. Oskus kontrollida keha: omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.
5. Oluline on see, et õpilane mõistaks, miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsi võime, kuidas saaks alati paremini.

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises;
- 4) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
- 5) mängib lihtsamaid liikumismänge ning sooritab harjutusi liikumismängude sees.

**Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.
2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisosi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu

jõudu ja mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.

Õpilane:

- 1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- 3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

**Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa**

Õpilane:

- 1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne tunnis ning samuti erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

**Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotut;
- 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;
- 3) teab ja järgib 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) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib rühmas ja paaritantse;
- 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

### **3. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

1. Edasiliikumisoskused: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.
2. Vahendil liikumisoskus: harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).
3. Vahendi käsitlemisoskus: visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.
4. Oskus kontrollida keha: omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.
5. Oluline on see, et õpilane mõistaks, miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsi võime, kuidas saaks alati paremini.

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises;
- 4) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
- 5) mängib lihtsamaid liikumismänge ning sooritab harjutusi liikumismängude sees.

## **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.
2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisosi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ja mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.

Õpilane:

- 1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 2) annab lihtsa hinnangu enda kehaliste võimetele;
- 3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

## **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa**

Õpilane:

- 1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne tunnis ning samuti erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

## **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotut;
- 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;
- 3) teab ja järgib 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) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib rühmas ja paaritantse;
- 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

## **4. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

1. Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.
2. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
3. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
4. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
5. Oluline on analüütiline oskus, et õpilane mõistaks, miks teatud tegevused ja liikumisoskused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega.

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

Õpilane:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 4) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
- 6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 7) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**

Õpilane:

- 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.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana;
- 2) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
- 3) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;
- 4) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
- 5) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 6) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 7) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust;
- 8) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 9) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- 10) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda;
- 11) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 12) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 13) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

**Vaimne ja kehaline tasakaal – õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi**

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.

## **5. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

**Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgeid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

1. Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.
2. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
3. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
4. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
5. Oluline on analüütiline oskus, et õpilane mõistaks, miks teatud tegevused ja liikumisoskused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega.

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

Õpilane:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 4) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;

- 6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 7) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**

Õpilane:

- 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.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
- 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;
- 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, määrates asukohta ja suunda;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal – õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi**

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.

## **6. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

## **Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisosi ja -ohutust;
- 9) teab liikumisosi liikumisharrastuses.

## **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

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 täitmist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 2) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 5) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 7) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

### **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.

## **7. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

**Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi 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) käsitseb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 5) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

**Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 5) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

**Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**



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 liikumisel saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

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

## **8. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

Õpilane:

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

#### **Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

Õpilane:

- 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 lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;

- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**

Õpilane:

- 1) annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele;
- 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 ja mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;
- 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 kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust;
- 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda erinevaid võimalusi kasutades.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal – õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel**

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong);
- 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

## **9. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

### **Õpitulemused**

**Liikumisoskused – õpilane omab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi**

Õpilane:

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

**Tervis ja kehalised võimed – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost**

Õpilane:

- 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 eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid**

Õpilane:

- 1) annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele;
- 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 ja mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;
- 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 kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust;

- 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda erinevaid võimalusi kasutades.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal – õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel**

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong);
- 2) seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

### **Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

Osavõtt nii Rae valla kui ka Harjumaa erinevatel spordivõistlustel: rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis, võrkpallis jm (Peetri jooks, Euroopa spordinädal). Lõiming teiste õppeainetega määratakse kindlaks iga trimestri alguses lõimingukavas.

Lõiming matemaatikaga: matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportimisel tehnoloogilisi abivahendeid kasutades (nutikellad, mobiil, tahvelarvuti). Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist. Protokollimine võistlustel.

Lõiming loodusainetega: liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. 9. klassi lõpus toimub üks öine matk maastikul, mille käigus omandab õpilane vajalikud oskused loodusesse minekuks (toitumiseks, riietumiseks, looduses käitumiseks, tööülesannete jaotamiseks, tempo valimiseks vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele).

Lõiming kunstiainetega: õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Lõiming võõrkeeltega: õpilane otsib võõrkeeles teavet talle etteantud sportlase/spordiala kohta ning teeb leitu kohta referaadi.

Lõiming eesti keelega: õpilane täidab liikumispäevikut, teeb enda kohta lühianalüüsi, arutleb, mida võiks parandada, ning seab endale eesmärgid.

## **Hindamine**

Õpperiiodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse mitteeristavat hindamismeetodit skaalal AR/MA.

Õppeperiood on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt. Tagasiside on kirjeldav, keskendub õppija arengule ning annab konkreetseid soovitusi sobiva(ma)te strateegiate kasutamiseks. Positiivse trimestrihinde saamiseks peavad olema esitatud ja arvestatud vähemalt pooled arvestuslikud tööd. Positiivse aastahinde saamiseks peab vähemalt kaks trimestrit olema arvestatud.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitudlemustele.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kontrollharjutused vastavalt individuaalsele võimekusele. Soorituse tase lisatakse kommentaarina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes.

Õpilane sooritab etteantud kontrollharjutused. Hinnatakse õpilase motiveeritust, aktiivsust, pingutust, püüdlikkust ja arengut uue õpioskuse omandamisel igas ainetunnis, mitte kontrollharjutuse sooritust. Kontrollharjutus annab tagasiside konkreetsele õpioskusele.

## **Hindamismudel**

	Mittearvestatud	Algtase	Kesktase	Edasijõudnud
<b>Liikumine ja kultuur</b>	Ei täida ainekava	Kirjeldab õpetaja abil regulaarse	Kirjeldab regulaarse	Kirjeldab ja oskab

	nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.	liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; teab üksikuid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Mõistab ohutus- ja hügieeni- nõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid enamasti liikumistundides.	liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumistundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	põhjendada regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab erinevaid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumistundides alati; väldib teadlikult ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
<b>Liikumisoskused</b>	Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.	Kasutab kõnni-, jooksu-, hüppe- ja ronimisostkust liikumis- mängudes ja harjutustes osalise kindlusega nii sise- kui ka väliskeskkonnas; liigub rütmi ja/või muusika saatel osalise kindlusega.	Kasutab kõnni-, jooksu-, hüppe- ja ronimisostkust liikumis- mängudes, harjutustes enamasti kindlalt nii sise- kui ka väliskeskkonnas; liigub rütmi ja/või muusika saatel enamasti kindlalt; teeb enamasti koostööd paarilise või rühmaga.	Kasutab kindlalt kõnni-, jooksu-, hüppe- ja ronimisostkust liikumis- mängudes ja harjutustes nii sise- kui ka väliskeskkonnas; liigub kindla rütmi ja/või muusika saatel; tunneb enda kooli ümbrust ja seal olevaid liikumis- aktiivsuse võimalusi.



<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p>	<p>Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.</p>	<p>Teeb valikuliselt tundi kaasa. Vajab pidevat ergutamist ja suunamist. Teeb kaasa minimaalse pingutusega, ei sea endale arengueesmärke.</p>	<p>Osaleb aktiivselt liikumistunnis. Vahepeal vajab ergutamist ja suunamist. Hindab oma taset, teadmisi ja oskusi. Seab sellest lähtuvalt eesmärgid, kuid ei harjuta piisavalt nende saavutamiseks.</p>	<p>Osaleb aktiivselt igas liikumistunnis, panustab alati maksimaalselt. Hindab oma taset, teadmisi ja oskusi ning püstitab sellest lähtuvalt eesmärgid. Harjutab nende saavutamiseks. Osaleb aktiivselt spordi / huviringide tegevuses.</p>
<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>	<p>Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.</p>	<p>Sooritab kehaliste võimete teste osaliselt ja/või minimaalse pingutusega. Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Osaliselt mõistab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Õpetaja juhendamisel püstitab lühi-</p>	<p>Sooritab kehaliste võimete teste püüdliselt, vastavalt võimetele. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Püstitab lühi- ja/või pikaajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmis- tulemuste põhjal. Teab erinevaid treenimis-</p>	<p>Sooritab kehaliste võimete teste alati maksimaalse pingutusega. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Oskab anda hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele. Teab erinevaid treenimis- võimalusi ja -meetodeid. Arendab regulaarselt enda kehalist</p>

		ja/või pikaajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.	võimalusi ja -meetodeid.	võimekust kokkulepitud perioodil.
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.	Sooritab vaimse ja kehalise tasakaalu harjutusi osaliselt või minimaalse pingutusega.	Sooritab vaimse ja kehalise tasakaalu harjutusi püüdlikult, vastavalt võimetele.	Sooritab vaimse ja kehalise tasakaalu harjutusi maksimaalse pingutusega.

### Digipädevused

Õpilane leiab teabeallikatest vajalikku teavet. Kasutab selleks erinevaid teabeallikaid: Google'i otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), [www.fitness.ee](http://www.fitness.ee), [www.ekjl.ee](http://www.ekjl.ee), [www.liikumisopetus.ee](http://www.liikumisopetus.ee). Õpilane teab erinevaid spordiäppe (Strava, NikeTrainingClub). Õpilane oskab igapäevaelus jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide (Fooducate, MyFitnessPal jne). Oskab jälgida läbi erinevate rakenduste enda kaloraazi (MyFitnessPal). Õpilane oskab kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades. Õpilane oskab kasutada digivahendeid spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks, oskab kasutada tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundab oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda Tera, Google drive. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit QR-koodi skaneerimiseks. Oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.