

KÄÄPA PÕHIKOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

Alus: Vabariigi Valitsuse määrus nr 1, 06.01.2011 "Põhikooli riiklik õppekava" ja Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määruse nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava” muutmine. Vastu võetud 20.07.2017 nr 129.

Õppeaine nimetus - Liikumisõpetus

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes, kujundada harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Selle tulemusel kujuneb õpilasel elukestva liikumisharrastuse aluseks vajalik liikumispädevus - motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist ja sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

1.- 9. klass

Tunnijaotusplaani

I klass 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

II klass 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

III klass 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

IV klass 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

V klass 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

VI klass 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

VII klass 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

VIII klass 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

IX klass 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

Õppesisu ja taotletavad õpitulemused

Põhikooli lõpetaja õpiväljundid tulenevad ainekava läbivast viiest valdkonnast ja eesmärgistatult läbivatest teemadest õppeprotsessis, kus õpilane liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri ja traditsioone, olemasolevat õppekeskkonda. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused viies liikumisvaldkonnas:

- 1) Liikumisoskused - on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi, mis kujunevad nelja alarühma kaudu:
 - Edasiliikumisoskused ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis-, ujumisoskus ning oskus liikuda rütmis- ja muusikas ja koostöös teistega.
 - Oskus liikuda spordivahendil ehk oskus edasi liikuda nii maal kui ka vees kasutades selleks spordivahendit (suusad, uisud, jalgratas, tõukeratas, rula, sõudepaat, purjekas, surfilaud jne.).
 - Oskus käsitseda spordivahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
 - Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel ehk oskus säilitada tasakaalu paigal, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

- 2) Tervis ja kehalised võimed - mõistab tervise ja kehaliste võimete seost. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt toimuv (2., 4., 6. ja 8. klassis) tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.
- 3) Kehaline aktiivsus - on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund

ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumisõpetusse vastavalt nende tervislikule seisundile.

- 4) Liikumine ja kultuur - väärtustab liikumist ja sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis- ja sporditraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis- või spordiüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist.
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal - mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel. Õpilane omandab teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevuste arendamine on järjepidevalt õppeprotsessi üks osa ja nende arendamise roll õppeaine spetsiifiliste õpitulemuste kõrval on olulise tähtsusega. Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõikide üldpädevuste kujunemist ning planeeritakse nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja jäetakse selleks teadlikult aega:

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus – liikumine ja sport kultuuri osana; loodusliikumine; kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavadega; liikumisega seotud tunniväline tegevus; liikumise- ja kultuuritraditsioonid paikkonnas ja ühiskonnas; liikumise seostamine erinevate kultuurinähtustega (teater, muusika, film jne).
- 2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides; enda tervise eest vastutuse võtmine; arvestamine teiste inimeste erisustega; kogemuste ja sotsiaalsete oskuste seostamine isikliku arengu ja võimaluste laienemisega tööturul;
- 3) enesemääratluspädevus – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust; tahe analüüsida enda liikumistegevust ja tulemust, ning ennast liikuva inimesena; eneseanalüüs lisaks õppeaine spetsiifilisele keskendub ka inimesele kui tervikule - mida sain teada endast kui inimesest tänu liikumisele;

- 4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine; erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö;
- 5) suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist; paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas;
- 6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete ja kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse mõõtmiseks, soorituse parandamiseks ja analüüsiks, sh seoste loomine ja järelduste tegemine;
- 7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine; liikumisega seotud projekti tegevused, sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne;
- 8) digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakenduste kasutamine.

Ainetevaheline lõiming

Liikumisõpetuse lõiming toob esile võimalused teiste õppeainete lõimimiseks ja õppeprotsessi tegevused on koolil enda otsustada.

Keel ja kirjandus – liikumisalased mõisted ja terminoloogia, nende kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina.

Võõrkeeled – suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

Matemaatika – matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained – liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaaalained – liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia – lõiming toetab enda harrastuse tarbeks liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunstid – liikumine kui kultuuri osa. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

Läbivad teemad

Läbivad teemad on õppeaineülesed ja kodanikuks kujunemisel olulised. Liikumisõpetus loob võimalused ühiskonnas oluliste läbivate teemade rakendamiseks, mis omakorda toetab liikumispädevuse omandamist ja rakendamist erinevates eluvaldkondades:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust enda karjääri planeerimise võimalustest nendes eluvaldkondades, mis on seotud liikumisega ja suhtumist enda tervise hoidmisse, et teostada ennast mistahes eluvaldkonnas;

Keskkond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kui õpilast suunatakse täitma koostöiseid ja ettevõtlikkust toetavaid ülesandeid, hõivatakse teda kooli või piirkonna sporditraditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda sobivate liikumisürituste kaudu;

Kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana ja omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu) ning omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel sh nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade teisenemine ajas jne.

Teabekeskond – õppeaine toetab õpilase kujunemist nii, et ta suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;

Tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt sh nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel;

Tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;

Väärtused ja kõlblus – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

Füüsiline õpikeskkond

Oluline roll on kooli õuekeskkonnal, mis on kooli füüsilise keskkonna oluline osa ja vajab seejuures teadlikku kujundamist nii, et see pakuks liikumisvõimalusi erinevas vanuses

õpilastele nii aktiivsetes õuevahetundides kui ka liikumisõpetuse tunnis. Lisaks toetab kooli füüsiline keskkond liikumisõpetuses omandatud oskuste harjutamist ja kasutamist.

Kool koos koolipidajaga tagab liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Liikumisõpetusetunnid korraldatakse:

- sise- ja õuekeskkonnas;
- sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimalik, ujula, aula, klassiruumid või muud ruumid, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks;
- õuekeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele;
- nii, et õpilastel on võimalus kasutada rõivastuid ning pesemisruume;
- nii, et on tagatud inventar, mis võimaldab saavutada õpiväljundid.

Hindamine

Hindamine toimub vastavalt [Kääpa Põhikooli hindamisjuhendile](#), kus erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvalt hindamisest, mis annab õpilasele, tema vanematele ja järgmisele haridustasemele informatsiooni selle kohta, kuidas on arenenud õpilase liikumisoskused. Hindamiskriteeriumid lähtuvad liikumispädevust kujundavatest õpitulemustest, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta viies liikumisvaldkonnas.

Iga kooliastme lõpus antakse õpilasele kokkuvõttev kirjalik hinnang lähtudes valdkondlikest õpitulemustest ja üldpädevustest. Üks osa kooliastme kokkuvõtvalt hindamisest on õpilase eneseanalüüs.

I kooliastmes taotletavad õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid harjutustes ja liikumismängudes erinevates keskkondades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistest liikumistes, koostöös paarilise- ja rühmaga;

- 2) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 3) oskab liikuda edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 4) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 5) oskab käsitseda vahendit harjutustes ja liikumismängudeks;
- 6) arvestab kaaslastega liikumismängudes ja harjutuste sooritamisel;
- 7) oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) kirjeldab enda liikumisoskuseid;
- 9) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 10) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) oskab mõõta õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid.

Kehaline aktiivsus

Õpilane, olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

- 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 2) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 3) oskab märgata abi vajamist ja kutsuda abi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 3) oskab nimetada Eesti sportlasi ja liikumisüritusi;
- 4) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab valida sobiliku riietuse liikumiseks erinevates keskkondades;
- 6) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 7) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) oskab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

I kooliaste õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

1. klassi õpilane:

Tunneb elementaarseid rivikorra harjutusi, saab aru käsklustest. Oskab kasutada edasiliikumisoskuseid harjutustes. Suudab teha koostööd paarilise ja rühmas. Oskab käsitleda spordivahendeid harjutustes ja liikumismängudes. Arvestab kaaslastega liikumismängudes. Mõistab pesemise vajadust liikumisõpetuse tunni järel.

2. klassi õpilane:

Oskab teha koostööd paarilise ja rühmas. Teab elementaarseid hügieeni harjumusi. Mõistab ujumisoskuse tähtsust, hindab oma võimeid vees. Sukeldub, hõljub rinnuli ja selili. Arvestab ohutu ujumise põhimõtteid. Tasakaalus on osav. Tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid.

3. klassi õpilane:

Tunneb veeohutusnõudeid. Oskab ujuda rinnuli ja selili asendis, kokku 200 meetrit. Sukeldub ja hõljub veepinnal 30 sekundit nii selili kui kõhuli. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda. Suudab hoida tasakaalu liikumisel ja kombinatsioonides. Teab Eesti tuntumaid sportlasi.

II kooliastmes taotletavad õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades erinevates keskkondades; rütmi ja muusika saatel; tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) teab edasiliikumisoskuseid liikumisharrastuses ja spordialades;
- 3) oskab liikuda vahendil edasiliikumisviisina;
- 4) oskab liikuda linna- ja loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
- 5) oskab käsitseda vahendit liikumiskombinatsioonides ja -mängudes, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;

- 6) analüüsib enda koostööd lihtsustatud sportmängudes;
- 7) oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 8) teab kehahoiu ja -asendite põhimõtteid ja terminoloogiat;
- 9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 10) analüüsib enda liikumisoskuseid.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 2) arendab juhendamisel individuaalseid kehalisi võimeid mõõtmistulemustele tuginedes;
- 3) oskab seada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja tegutseb eesmärkide täitmise nimel;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid isikliku tervise seisukohalt;
- 5) oskab seostada harjutuste ja tegevuste iseloomu kehaliste võimetega.

Kehaline aktiivsus

Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

- 1) teab, kuidas ja millises mahus planeerida kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) oskab mõõta enda pulssi ja anda subjektiivset hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
- 3) oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi vahendeid ja liikumispäevikut lühiajalisel perioodil enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 4) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab selle olulisust;
- 5) teab esmaabi andmise esimesi etappe.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) oskab arutleda kogemuse põhjal, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 3) oskab nimetada rahvusvahelisi sportlasi ja liikumisüritusi;
- 4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- 5) oskab liikuda looduses vastutustundlikult;
- 6) oskab seostada liikumist ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) oskab sooritada õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.

II kooliaste õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

4. klassi õpilane:

Kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades. Oskab sooritada harjutusi rütmi saatel. Suudab lihtsustatult liikuda erinevates sportmängudes. Teavitab endale turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

5. klassi õpilane:

Sooritab harjutusi muusika saatel ja teeb koostööd paarilise ja rühmaga. Oskab vahendil liikuda. Suudab analüüsida oma koostööd sportmängudes. Planeerib liikumist teadlikult oma igapäevasesse tegevusse (treeningud). Tunneb huvi ning osaleb liikumisüritustel väljaspool kooli.

6. klassi õpilane:

Tunneb erinevaid tantsuliike, oskab kasutada tantsulisi elemente. Kasutab erinevaid vahendeid liikumiskombinatsioonides. Oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone. Oskab analüüsida enda liikumisoskusi. Oskab vajadusel anda esmaabi. Mõistab kehalist aktiivsuse ja regulaarsuse vajadust.

III kooliastmes taotletavad õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid tervisetreeninguna, spordialades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga.
- 2) oskab seostada edasiliikumisoskuseid vaba aja harrastustegevuse või spordialaga;
- 3) oskab liikuda vahendil harrastustegevuse või treeninguna;
- 4) oskab liikuda mitmekesisel maastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;

- 5) oskab käsitseda vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;
- 6) analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana;
- 7) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 8) rakendab ohutu asendite ja liikumise põhimõtteid;
- 9) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest ja arendamise vajadusest;
- 3) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades;
- 4) analüüsib endale püstitatud eesmärgi täitmist.

Kehaline aktiivsus

Õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja vabal ajal:

- 1) oskab anda hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 4) oskab pidada liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 5) oskab rakendada taastumiseks traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 6) teab, millised vigastused võivad liikumistegevustel juhtuda;
- 7) oskab õnnetuse korral tegutseda.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
- 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 3) mõistab rahvuslike liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;

- 5) oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega;
- 6) arutleb liikumise ja kultuuri seoste ja enda kui kultuurikandja rolli üle.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

III kooliaste õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

7. klassi õpilane:

Kasutab edasiliikumise oskuseid tervise treeninguna. Püüab regulaarselt tegeleda endale meeldiva spordialaga. Oskab tantsuliselt liikuda. Rakendab ohutute asendite ja liikumise põhimõtteid. Oskab püstitada endale kehalise liikumise eesmärgi, valib sobiva koormuse. Teab tervisliku eluviisi põhimõtteid, oskab neid rakendada.

8. klassi õpilane:

On teadlik võimalusest, sisustada vaba aega liikumisüritustel. Tunneb erinevaid tantsuliike. Oskab liikuda maastikul. Analüüsib enda tegevust (mängijana harjutustes) ja annab hinnangu. Oskab pöörata tähelepanu haiguste ennetamisele läbi füüsilise aktiivsuse.

9. klassi õpilane:

Maastikul liikudes oskab määrata asukohta ja suunda, kasutades erinevaid võimalusi. Analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana. Teadvustab ja jälgib püstitatud eesmärkide täitmist.