

AINEKAVA

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

1.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni-, jooksu, hüppemängud ja harjutused ning nendel põhinevad tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Õige jooksuasend ja käte liigutamine. Rivi- ja korraharjutused. Hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Põhivõimlemine muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	Suuskade hoidmine, kandmine ja allapanek, keppide hoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest ja tagant. Astesamm, libisamm. Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Õige kepihoie, suusarivi. Mängud suuskadel.
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Suuskade kinnitamine ja hoiustamine. Ülevaade suusahoolde põhimõtetest, praktiline tegevus.
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Palli hoie. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine ühe ja kahe käega säilitades asukohta või liikumisel. Palli löömisoskus jalaga: seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga: kerge palli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse (võrk) reketiga; juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele; palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine

	hokikepiga. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. Rahvastepall. Discgolf.
5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, tasakaalu hoidmine asendites. Liikumine joonel, pingil ja poomil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Toengud. Erinevad veered. Maandumine. Rippumine. Võimlemine. Akrobaatika.
6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumistegevusele, selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutu liikumise juhised õpilasele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendite heaperemehelik kasutamine.
8) arvestab tegevustes kaaslasi;	Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.
9) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Enda soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
10) toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja kaaslastega. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine harjutuste ja liikumismängude kaudu.
2) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Harjutuste sooritamine õpetaja juhendamisel ja abistamine nende mõõtmisel.
3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Põhjused, miks peab olema kehaliselt aktiivne.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Südamelöögisageduse ja enesetunde muutus vastavalt liikumistegevusele, enne ja pärast liikumistegevust.
2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused vastavalt enesetundele, peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega mängud.

LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.
2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine.
3) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt saali või õuetunniks.
4) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
5) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;	Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
6) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

2.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni-, jooksu, hüppemängud ja harjutused ning nendel põhinevad tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Õige jooksuasend ja käte liigutamine. Rivi- ja korraharjutused. Hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Põhivõimlemine muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	Kukkumine ja tõusmine, tasakaaluharjutused suuskadel. Pöörded. Astesamm, libisamm keppidega ja ilma. Trepp- ja käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis. Sahkpidurdus. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Mängud suuskadel.
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Suuskade kinnitamine ja hoiustamine. Ülevaade suusahoolde põhimõtetest, praktiline tegevus.
4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Palli hoie. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, viskamine, püüdmine, söötmine. Palli löömisoskus jalaga: palli vedamine ja peatamine, sööt, löök. Palli löömisoskus vahendiga: kerge palli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse (võrk) reketiga; juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele; palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise. Korvpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, tasakaalu hoidmine asendites. Liikumine joonel, pingil ja poomil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Toengud. Veered. Maandumine. Rippumine. Võimlemine. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumistegevusele, selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutu liikumise juhised õpilasele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendite heaperemehelik kasutamine.
8) arvestab tegevustes kaaslasi;	Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Kaaslase soorituse kirjeldamine.
9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Enda soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja kaaslastega. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine harjutuste ja liikumismängude kaudu. Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe-, jooksu- ja viskevõimet arendavad mängud.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Harjutuste sooritamine õpetaja juhendamisel ja abistamine nende mõõtmisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Regulaarse liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Teadmise kujundamine, et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Igapäeva tegevuste tutvustamine, millega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Südamelöögisageduse ja enesetunde muutus vastavalt liikumistegevusele, enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega mängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Käitumine õnnetusjuhtumite korral, aitamine, abi kutsumine.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate Lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemusest. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Sportlikus huvitegevuses osalemine.

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ja Eestis toimuvatest spordivõistlustest.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades, pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades. Liikumine plaani järgi, raja valik. Orienteerumine.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Muusikarütmide eristamine.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine. Oskus emotsioone kontrollida.

3.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Põhiasendid ja liikumised. Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Põhivõimlemine muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	Kukkumine ja tõusmine, tasakaaluharjutused suuskadel. Pöörded. Klassikaline sõidustiil. Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Trepp- ja käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Jalgratturikoolituse toetamine. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele tõukerattal, rulal,(rull)uiskudel.
3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Suuskade hoiustamine, suusahoolde põhimõtted ja praktiline tegevus.
4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, viskamine, püüdmine, söötmine. Palli löömisoskus jalaga: palli vedamine ja peatamine, sööt, löök. Palli löömisoskus vahendiga: kerge palli löömine õhku, edasi, kaaslasele, üle takistuse (võrk) reketiga; juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele; palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. Täpsusvisked. Pallivise. Korvpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Mängud ja harjutused veega kohanemiseks. Hõljumine, sukeldumine, libisemine, vette hüppamine, rinnuli ja selili asendis edasilikumine.
6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Ujumisoskuse puhul oma võimete hindamine. Veeõnnetuse põhjused (ujumisoskuse olulisus; ujumise abivahendid; veeõnnetused erinevatel aastaegadel, sh nõrk jää; õnnetuse märkamine ja olukorrast teavitamine). Käitumine veekogu ääres (järelvalve vajalikkus; veekogudele iseloomulikud ohtlikud tunnused) ja käitumine veekogul (veesõidu ohutus).
7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal, tasakaalu hoidmine asendites. Liikumine joonel, pingil ja poomil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumisme. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Toengud. Veered. Maandumine. Rippumine. Võimlemine. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	Kehahoid vastavalt liikumistegevusele, selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne

aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	liikumistegevust, riietuse ja turvavarustuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendite heaperemehelik kasutamine. Liiklusreeglite tundmine ja nendega arvestamine.
10) arvestab tegevustes kaaslasi;	Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Kaaslase soorituse kirjeldamine.
11) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	Enda soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske), ostuste omandamisele, ohutusega arvestamisele.
12) toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta.	Liikumisostuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine harjutuste ja liikumismängude kaudu. Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks. Erinevate tegevuste kaudu enda võimete tunnetamine.
2) nimetab kehalisi võimeid;	Kehaliste võimete (osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon) mõistmine. Tegevuste ja kehaliste võimete seostamine, millist kehalist võimet sooritatav harjutus kõige rohkem arendab.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Kehaliste võimete mõõtmine, abistamine mõõtmisel ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Regulaarse liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Mõistmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Igapäeva tegevuste tutvustamine, millega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	Südamelöögisageduse ja enesetunde muutus vastavalt liikumistegevusele, enne ja pärast liikumistegevust.

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega mängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Käitumine õnnetusjuhtumite korral, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Number 112, kuidas ja millist infot sinna edastada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane:	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ettenäitamine kaaslastele.
1) loob midagi liikumisega seotult;	
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemusest. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Sportlikus huvitegevuses osalemine.
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ja Eestis toimuvatest spordi- võistlustest. Õpetaja suunamisel info otsimine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Hügieeninõuete järgimine.
6) riietub liikumiseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale).
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;	Liikumistegevused erinevates keskkondades. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Legend, lihtsamad tingmärgid. Orienteerumine.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Rütmikombinatsioonid, liikumine muusikasse, asendid paarilise suhtes. Eesti rahvatantsud ja laulumängud.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Esmased teadmised vaimse ja kehalise tasakaalu seostest.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine. Oskus emotsioone kontrollida, reguleerida enda vaimset seisundit.

4.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimine. Tantsud, tantsumängud, rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Koordineerimisharjutused. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal, (rull)uiskudel.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused vahendi abil palli mängimiseks ja sportmängudele. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes. Asendite nimetused. Oskussõnavara.

	Toengud. Tasakaaluasendid. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Pöörlemised. Veered. Kehakontroll tantsides. Võimlemine.
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Vahendite otstarbekas kasutamine. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Edasiliikumisoskuste seostamine liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) vajalikkus igapäevaelus.
2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetudes tervisetsooni skaaladele (lähtuvalt vanusest, soost ja tervisetsooni tasemest).
3) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse;	Igapäevane soovituslik liikumisaktiivsus. Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kirjeldamine.
2) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
3) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.

4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – vedeliku olulisus, venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Lihtsamad esmaabivõtted. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ettenäitamine kaaslastele.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemusest. Sportlikus huvitegevuses osalemine.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu mõiste ja põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab spordialade rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste (maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad) avastamine liikumiseks. Käitumine looduses, teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine, vaimse seisundi reguleerimine.

5.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimine. Tantsud, tantsumängud, rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Koordinatsiooniharjutused. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, sammude tehnika, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal,(rull)uiskudel, kanuus.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.
4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused vahendi abil palli mängimiseks ja sportmängudele. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendite nimetused. Oskussõnavara. Toengud. Tasakaaluasendid. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Pöörlemised. Veered. Kehakontroll tantsides. Võimlemine.
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Vahendite otstarbekas kasutamine. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Edasilikumisoskuste seostamine liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane:	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) vajalikkus igapäevaelus.
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi;	
2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetudes tervisetsooni skaaladele (lähtuvalt vanusest, soost ja tervisetsooni tasemest).
3) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane:	Igapäevane soovituslik liikumisaktiivsus. Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kirjeldamine.
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse;	
2) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

3) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – vedeliku olulisus, venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Lihtsamad esmaabivõtted. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ettenäitamine kaaslastele.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemusest. Sportlikus huvitegevuses osalemine.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu mõiste ja põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab spordialade rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste (maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad) avastamine liikumiseks. Käitumine looduses, teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine, vaimse seisundi reguleerimine.

6.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimine. Tantsud, tantsumängud, rütmis liikumine muusikaga ja muusikata. Kergetõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, sammude tehnika, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal,(rull)uiskudel, kanuus.
3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.
4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides,	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused

mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	vahendi abil palli mängimiseks ja sportmängudele. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Oskussõnavara. Toengud. Tasakaaluasendid. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Pöörlemised. Veered. Kehakontroll tantsides. Võimlemine.
6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Vahendite otstarbekas kasutamine. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine.
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Edasiliikumisoskuste seostamine liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane:	
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) vajalikkus igapäevaelus. Harjutuste seotus kindla võime arendamiseks.
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Aktiivne osalemine mõõtmise protsessis, tulemuste üles märkimine ja nende analüüsimine lähtuvalt tervisetsoonidest. Teadmine, millist kehalist võimet sooritusel mõõdetakse. Mõõtmistulemuste kasutamine, et seada lühiajalisi eesmärgi.
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	Tegevuste fikseerimine, mida on kehaliste võimete arendamiseks tehtud.

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetudes tervisetsooni skaaladele (lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea).
4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Igapäevane soovituslik liikumisaktiivsus. Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kirjeldamine ja analüüsimine.
2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Lühiajaliste perioodide planeerimine, et päevakavas oleks erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
3) mõõdab enda südamelöögisagedust;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – vedeliku olulisus, venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Lihtsamad esmaabivõtted. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ettenäitamine kaaslastele.
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemusest. Sportlikus huvitegevuses osalemine.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu mõiste ja põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.

	Olümpiaakadeemia. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab spordialade rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste (maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad) avastamine liikumiseks. Käitumine looduses, teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine, vaimse seisundi reguleerimine.

7.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades,	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm; jooksualad: sprint, keskmajaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas;

tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Ronimisoskus. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, sammude tehnika, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal,(rull)uiskudel, kanuus.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendid vahenditel enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehakontroll tantsides. Oskussõnavara. Toengud. Ümberpööratud asendid. Rippumine. Pöörlemised. Veered. Võimlemine. Rakendusvõimlemine.
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Ohutus asendites ja liikumisel. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Kehahoiu arvestamine asendites. Vahendite otstarbekas kasutamine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine. Veeohutusalased oskused.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Seoste loomine omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasiste oskuste arendamise vajadustest. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine, ohutu teekonna kavandamine.
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Tervisega seotud kehalised võimeid, nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja analüüs.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendada ning kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Eesmärkide sõnastamine toetudes kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamine kehaliste võimete arendamiseks. Sportlik huvitegevus.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega. Näited ja põhjendus, kas ja kuidas püstitatud eesmärk täitus või ei täitunud.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kaardistamine ja analüüs.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Liikumispäeviku pidamine teatud perioodil igapäevase liikumise fikseerimiseks.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Sobilik kehaline tegevust peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja analüüs saadud kogemusest.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Spordialade põhilised võistlusmäärused.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast, nendega arvestamine ja vajalikkuse põhjendamine. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks; käitumine looduses.

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.
9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
11) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. Õuevahetunnid.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Meelepärane lõdvestus- ja taastumisviis. Praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Ülevaade, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise saab igapäevastes olukordades, tunnis või liikumistegevuste järgselt kasutada.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Sobivate harjutuste analüüs vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Iseseisev emotsioonide juhtimine, lihtsamad eneseregulatsiooni võtteid.

8.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Ronimisoskus. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, sammude tehnika, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal,(rull)uiskudel, kanuus.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.

esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendid vahenditel enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehakontroll tantsides. Oskussõnavara. Toengud. Ümberpööratud asendid. Rippumine. Pöörlemised. Veered. Võimlemine. Rakendusvõimlemine.
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Ohutus asendites ja liikumisel. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Kehahoiu arvestamine asendites. Vahendite otstarbekas kasutamine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine. Veeohutusosalased oskused.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Seoste loomine omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasiste oskuste arendamise vajadustest. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine, ohutu teekonna kavandamine.
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Tervisega seotud kehalised võimeid, nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja analüüs.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendada ning kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Eesmärkide sõnastamine toetudes kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamine kehaliste võimete arendamiseks. Sportlik huvitegevus.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega. Näited ja põhjendus, kas ja kuidas püstitatud eesmärk täitus või ei täitunud.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kaardistamine ja analüüs.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Liikumispäeviku pidamine teatud perioodil igapäevase liikumise fikseerimiseks.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Sobilik kehaline tegevust peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja analüüs saadud kogemusest.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Spordialade põhilised võistlusmäärused.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast, nendega arvestamine ja vajalikkuse põhjendamine. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks; käitumine looduses.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.
9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
11) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. Õuevahetunnid.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Meelepärane lõdvestus- ja taastumisviis. Praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Ülevaade, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise saab igapäevastes olukordades, tunnis või liikumistegevuste järgselt kasutada.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Sobivate harjutuste analüüs vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

9.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm; jooksualad: sprint, keskmajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskus. Ronimisoskus. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel. Kergejõustik. Kepikõnd. Matkamine. Orienteerumine.
2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Suusatamine: klassikaline ja uisu sõidustiil, sammude tehnika, tõusuviisid, laskumine, pöörded, pidurdus. Vahendil liikumine erinevates keskkondades ja vahelduval maastikul. Vahendil liikumise oskuse arendamine vastavalt vahendite võimalustele (tõuke)rattal, rulal,(rull)uiskudel, kanuus.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suusahoolde põhimõtted (klassika- ja uisustiil), vahendite valik, hoolduse teostamine.
4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Pallivise. Kuulitõuge. Korvpall. Võrkpall. Jalgpall. Rahvastepall. Discgolf.
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendid vahenditel enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehakontroll tantsides. Oskussõnavara. Toengud. Ümberpööratud asendid. Rippumine. Pöörlemised. Veered. Võimlemine. Rakendusvõimlemine.
6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega,

	keskendumisega. Ohutus asendites ja liikumisel. Akrobaatika. Rakendusvõimlemine.
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Ohutusnõuded vastavalt tegevusele, käitumisreeglid tunnis. Soojendus enne liikumistegevust. Kehahoiu arvestamine asendites. Vahendite otstarbekas kasutamine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Liiklusreeglite järgimine. Turvavarustuse kasutamine. Veeohutusalased oskused.
8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.
9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Seoste loomine omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasiste oskuste arendamise vajadustest. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine, ohutu teekonna kavandamine.
10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane:	Tervisega seotud kehalised võimeid, nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja analüüs.
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendada ning kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Eesmärkide sõnastamine toetudes kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamine kehaliste võimete arendamiseks. Sportlik huvitegevus.
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega. Näited ja põhjendus, kas ja kuidas püstitatud eesmärk täitus või ei täitunud.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	Enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse kaardistamine ja analüüs.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	Liikumispäeviku pidamine teatud perioodil igapäevase liikumise fikseerimiseks.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid.
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Sobilik kehaline tegevust peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, tagasiside andmine.
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	Osalemine liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja analüüs saadud kogemusest.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Spordialade põhilised võistlusmäärused.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest

	traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast, nendega arvestamine ja vajalikkuse põhjendamine. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks; käitumine looduses.
8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Asukoha ja suuna määramine kasutades abivahendeid. Legend, tingmärgid. Käitumine eksimise korral. Orienteerumine.
9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
11) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. Õuevahetunnid.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane:	Meelepärane lõdvestus- ja taastumisviis.
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Ülevaade, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise saab igapäevastes olukordades, tunnis või liikumistegevuste järgselt kasutada.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Sobivate harjutuste analüüs vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Iseseisev emotsioonide juhtimine, lihtsamad eneseregulatsiooni võtteid.