

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetus õpetamise eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalistele võimetele ning vormis olekule; valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse; järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena taotletakse, et Lindi Lasteaed-Algkooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välitingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärase järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormis olekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

2. Ainevaldkonna õppeained ja maht

1. - 4. klassini jaotub liikumisõpetuse tundide arv nädalas järgnevalt:

Klass	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl
Ainetunde nädalas	2	3	3	3

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetus on õppeaine, mis toetab kvaliteetse liikumishariduse kaudu terve ja liikuva inimese kujunemist.

Liikumisõpetus toetab

- õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema.
- õpilase nii kehalist kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.
- õpilasi oma kehalist vormis olekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi teadmisi ja oskusi hankides parandama.
- kaaslast austava, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustava liikumise ja sportimise kujundamist.
- õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.
- õpilaste kujunemist hea tervise ja tööväimega isiksusteks.
- õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldab neil leida endale jõukohane, sobivaim ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumisõpetuse ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad, ujumine ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. 1. kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.

Eesmärk on arendada tantsuliste liikumisharjutuste abil laste loovust, erineva iseloomuga muusikale tuginedes julgustada keha ja meelte kasutamist ning ka sotsiaalseid oskusi, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnet.

4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Keel ja kirjandus. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimimise osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuselõimimises omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

5. Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevuste kujundamine ning läbivate teemade käsitlemine määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetus toetab oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid ning leida sobivaid lahendusi nende teostamiseks. Õpitakse analüüsima oma kehalisi võimeid, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

6. Läbivate teemade käsitlemine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused jm).

Kultuuriline identiteet. Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskkond ja tehnoloogia ja innovatsioon. Liikumisõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

7. Õppekorralduse erisused (õppe kavandamine ja korraldamine)

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) rakendatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid.

8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

Õpilasele on õppe alguses teada, millise õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Liikumisõpetuses on kasutuses mitteeristav hindamine (AR / MA).

9. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada riietus- ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

10. Ainekavad

Õppeaine hõlmab viite valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse tähtsusega. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase eale vastava terviku.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisel.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste
Õpilane:	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.	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.
---	--

Õpitulemused

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslastega;
- 11) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas;
- 8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 9) teab nimetada erinevaid liikumisoskusi

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 3) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutuse nõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu rolli kultuuripärandi hoidmisel;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

1. klassi õpitulemused

1. klassi lõpetaja:

- * riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- * tõstab, kannab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- * täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- * täidab rivi- ja korraharjutusi;
- * sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- * sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- * mängib erinevaid liikumis- ja pallimänge;
- * mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel;
- * julgeb kasutada fantaasiat loovliikumise ülesannete sooritamisel.

2. klassi õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- * riietub vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- * tõstab, kannab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- * täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- * täidab rivi- ja korraharjutusi;
- * sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- * sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- * mängib erinevaid liikumis- ja pallimänge;
- * teab ja täidab ausa sportimise reegleid;

- * ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest;
- * tunneb Eesti pärimustantsule iseloomulikke liikumisi, terminoloogiat, muusikat;
- * mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel;
- * liigub vastavalt erineva muusika iseloomule;
- * julgeb kasutada fantaasiat loovliikumise ülesannete sooritamisel.

3. klassi õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- * riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- * tõstab, kannab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- * täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käitub õigesti õnnetusjuhtumite korral;
- * täidab rivi- ja korraharjutusi;
- * sooritab võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- * sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- * sooritab erinevaid hüplemisharjutusi hüpsitsaga;
- * mängib liikumis- ja pallimänge;
- * hüppab basseini äärelt vette, ujub pinnale ja mõned meetrid edasi;
- * mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel;
- * liigub ning improviseerib vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- * orienteerub õpitud erinevate rahvaste tantsude liikides ja suudab tantsida omandatud repertuaari;
- * julgeb kasutada fantaasiat erinevate loovliikumise ja koordineerimise ülesannete sooritamisel

4. klassi õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- * tunneb spordialade oskussõnu;
- * teab ja täidab ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- * oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- * jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid;
- * mängib erinevaid liikumis- ja sportmänge vastavalt kehtestatud reeglitele;
- * tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse,
- * suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.