**Kehalise kasvatuse ainekava 2024/25 õppeaastast Heimtali Põhikool**

**I ÜLDALUSED**

* 1. **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

**Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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;

6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

**1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht**

Õppeaine nädalatundide maht kooli astmeti on järgmine:

1.-5. kl 6.-9. kl

kehaline kasvatus nädalas 3 tundi 2 tundi

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.

**1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal. **Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

Liikumisoskused on järgmised:

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. **Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

**Liikumine ja kultuur**. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis- ja sporditraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis- ja spordiüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja spordi kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja. **Vaimne ja kehaline tasakaal**. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

**1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine**

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

**1.5. 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 ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades 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 käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

3) 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;

4) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;

5) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

6) rakendatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;

**1.2. Üldpädevuste toetamine kehalises kasvatuses**

**Kehalises kasvatuses**  õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

1. **kultuuri- ja väärtuspädevus** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.
2. **sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.
3. **enesemääratluspädevus** – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.
4. **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal;
5. **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust;
6. **matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;
7. **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja elluviimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);
8. **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

**1.3. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled**. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

**Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

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

**Tehnoloogia.** Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

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

**1.4. 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.

Kool korraldab:

1) alates 6.kl-ist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;

2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;

2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid 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.

**1.5. Õppekorralduse erisused**

 Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka kehalise kasvatuse/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

**1.6.Hindamine**

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. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. 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. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

**2. Ainekava**

**2.1. Kehaline kasvatus**

**2.1.1.** **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 ea kohase 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, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

**2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I kooliaste** | **II kooliaste** | **III 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. | 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. | 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 ja sporti 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. |

**2.1.3. Õpitulemused**

**I kooliaste**

**Liikumisoskused**

Õpilane:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise ning rühmaga;

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;

7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

10) arvestab tegevustes kaaslasi;

11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

**Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

2) nimetab kehalisi võimeid;

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

**Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

**Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult;

2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

4) teab Eesti sportlasi ning spordi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

6) riietub liikumiseks sobilikult;

7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;

8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

**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.

**II kooliaste**

**Liikumisoskused**

Õpilane:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel koostöös paarilise ning rühmaga;

2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

**Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

**Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

**Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning spordi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

7) avastab looduses liikumise võimalusi;

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;

**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.

**III kooliaste**

**Liikumisoskused**

Õpilane:

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel koostöös paarilise ning rühmaga;

2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

**Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

**Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 5) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

**Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

**Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.