

Ainevaldkond „Liikumisõpetus“

1. ÜLDALUSED

1.1. Liikumispädevus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevus –liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse viie valdkonna õpitulemuste kaudu. Õpitulemusteni jõudmine on koolidele paindlik ja võimaldab arvestada kooli kultuuri, õpilaste huvisid, traditsioone, õppekeskkonda ja -tegevusi. Liikumispädevuseni jõudmisel on oluline arvestada, et õpitulemused on seotud nii õppeprotsessiga kui ka –tulemusega, kusjuures teatud juhtudel peegeldab õpitulemus protsessi. Järgnevalt on toodud viie valdkonna kirjeldused:

1. LIIKUMISOSKUSED. Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

1) Edasiliikumisoskused: kõndimise-, jooksmise-, hüppamise-, ronimiseoskus, oskus liikuda

rütmis- ja muusikas ja koostöös teistega. Ujumiseoskus.

2) Vahendil liikumisoskus: oskus liikuda vahendil.

3) Vahendi käsitsemisoskused: oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel: oskus säilitada tasakaalu asendis, liikumisel ja nende kombinatsioonides

Liikumisoskuste valdkonnas tegeletakse kõikide oskustega kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilane omandab mitmekülgsed liikumisoskused. Liikumisoskuste õppimisel ja omandamisel seostatakse õpitavat selle kasutamisega väljaspool õppetundi.

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED. Õpilane omandab teadmised tervisega ja oskustega seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Tervisega seotud kehaliste võimete nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus mõõtmine toimub kõikidel õpilastel vähemalt üks kord kooliastme jooksul. Selle peamine eesmärk on, et õpilased oleksid teadlikud enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja see motiveeriks neid enda kehalisi võimeid arendama. Lisa eesmärgiks on saada regulaarset tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehalistest võimetest. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise aluseks vaid teadlikkuse tõstmiseks kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi analüüsitakse nii, et see tõstaks õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ning toetaks objektiivselt enesehinnangut. Peetakse kinni individuaalse lähenemise põhimõttest ja jälgitakse tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Märatakse õpilasi, kes mingil põhjusel ei ole teistega koos sooritusi valmis tegema ning sellise õpilasega suheldakse, toetatakse ning talle antakse individuaalse sooritamise võimalusi, suunatakse teda arenema enesekindlamaks.

3. KEHALINE AKTIIVSUS. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne õppeprotsessis osaleja. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi teha või suurel intensiivsusel liikuda osalevad liikumisõpetuses nii, et nad on kaasatud tervislikule seisundile vastavalt. Tundi planeerides arvestatakse, et õpilaste kehalise aktiivsuse tase tunnis sõltub ka sellest, kas õpilane vajab haigusest taastumiseks aega. Koolis mõeldakse läbi, kuidas konfidentsiaalne terviseinfo, mida liikumisõpetuse õpetaja oma töö kavandamiseks võib vajada, õnnestuks läbi usaldusliku suhte

koduga õpetajani tuua. Õpetaja aitab usaldusliku suhte tekkimisele kaasa teavitades lapsevanemaid juba õppeperioodi alguses, millised on võimalikud õppeülesanded liikumisõpetuses tervisliku erivajadusega õpilastele.

4. LIIKUMINE JA KULTUUR. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Läbivad eesmärgid on: ohutu liikumine ja isiklik hügieen, kogemused väljaspool kooli toimuvalt liikumis- või spordiürituselt osaleja või vabatahtlikuna, ausa mängu põhimõtete järgmine, loodusliikumine ja teadmised liikumis- ja sporditraditsioonidest. Õpetaja kujundab järjepidevalt enda eeskujuga väärtusi ja hoiakuid. Õpilase isiklike hügieeniga seotud harjumuste korrigeerimine toimub delikaatselt nii, et see ei riiva õpilase eneseväärikust. Üks osa liikumisega seotud kultuurist on suhtlemiskultuur. Liikumisõpetuse tundides on oluline olla tähelepanelik õpilaste omavahelise suhtlemiskultuuri suhtes. Õpetajal on oluline võtta aega ebasobiva käitumise positiivses suunas korrigeerimiseks.

5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL. Õpilane omandab teadmised ja oskused, kuidas hoida vaimset ja kehalist tasakaalu ja mõistab, et saab ise enda vaimset ja kehalist seisundit reguleerida. Liikumisõpetuse õpetajal on oluline mõista vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamiseks sobilike harjutuste õpetamist ja koolis arendada liikumisõpetuse õpetajate vastavaid professionaalseid pädevusi.

1.3. Üldpädevuste kujundamine liikumisõpetuse kaudu

Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõiki üldpädevusi. Selleks on oluline planeerida nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja neile teadlikult aega jätta.

- 1) **kultuuri- ja väärtuspädevus** – liikumine ja sport kultuuri osana; loodusliikumine; kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavadega; liikumisega seotud tunniväline tegevus; liikumise- ja kultuuritraditsioonid paikkonnas ja ühiskonnas; liikumise seostamine erinevate kultuurinähtustega (teater, muusika, film jne);
- 2) **sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides; enda tervise eest vastutuse võtmine; arvestamine teiste inimeste erisustega; kogemuste ja sotsiaalsete oskuste seostamine isikliku arengu ja võimaluste laienemisega tööturul;
- 3) **enesemääratluspädevus** – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust; tahe

- analüüsida enda liikumistegevust ja tulemust, ning ennast liikuva inimesena; eneseanalüüs lisaks õppeaine spetsiifilisele keskendub ka inimesele kui tervikule - mida sain teada endast kui inimesest tänu liikumisele;
- 4) **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine; erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö;
 - 5) **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist; paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas;
 - 6) **matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete ja kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse mõõtmiseks, soorituse parandamiseks ja analüüsiks, sh seoste loomine ja järelduste tegemine.
 - 7) **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine; liikumisega seotud projekti tegevused, sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne;
 - 8) **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused.

1.4 Liikumisõpetuse lõiming teiste õppeainetega

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu.

Keel ja kirjandus. Liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina.

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

Matemaatika. Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaalained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu

kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunst ja muusika. Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

1.5. Läbivate teemade rakendamine

Läbivad teemad on aineüleised ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. Läbivad teemad on:

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas;
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu;
- 4) kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne).
- 5) teabekeskond – õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;
- 6) tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel);
- 7) tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;

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

1.6. Õppetegevuste kavandamine ja korraldamine

Toetudes riiklikus ainekavas toodud õpitulemustele koostab iga kool omanäolise ainekava arvestades paikkondlikke võimalusi, traditsioone, huvisid, ühiskonna muutusi. Õpitulemused on kirjeldatud valdkonniti arvestades eakohasust ja individuaalsust. Tundide korraldamine lähtudes õpilaste arvust, võimekusest, soost toetub eelnevale ja lähtub põhimõttest, et iga kool korraldab õppe parimal võimalikul viisil.

Õppeprotsess on ülesehitatud selliselt, et võimaldab vastata küsimusele, milliste eesmärkide nimel tegevused toimuvad ja kuidas on need seotud elukestva liikumisharrastusega. Õpilase eneseanalüüs on õppeprotsessi loomulik osa. Õpilane koostab lühikese eneseanalüüsi läbivalt õppeprotsessi jooksul, kuid põhjalikuma eneseanalüüsi vähemalt kord õppeaasta jooksul.

Liikumisõpetuse ainekava lahutamatu osa on õppeprotsessi kirjeldus, mis toob välja nii kasutatavad mõisted, õppeprotsessi korralduslikud alused, õpetaja tegevuse põhimõtted ja õppesisu näited.

Õpetaja juhib õppeprotsessi nii, et õpilane on motiveeritud liikuma ning mõistab selle seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel.

Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 9 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- ja kasvatusesmärgid on saavutatavad.

1.7. Õppimist toetav hindamine

Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvast hindamisest. Kokkuvõtval hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse.

Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi.

Õpitulemusteni jõudmiseks ja nende tagasisidestamiseks on piisavalt aega. Õppimise süvendamiseks kasutatakse õppeprotsessi jooksul lisaks õpetajapoolsele hindamisele ka enese hindamist.

Üks osa kooliastme kokkuvõtvast hindamisest on õpilase eneseanalüüs.

1.8. Füüsiline õpikeskkond

Koolipidajal on oluline tagada liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Liikumisõpetusetunnid korraldatakse:

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

2. AINEKAVA

2.1. Liikumisõpetus

2.1.1. Liikumisõpetuse õpitulemused I kooliastmes

LIKUMISOSKUSED

I kooliastme lõpuks õpilane:

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab mõõta õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid.

KEHALINE AKTIIVSUS

I kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

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

LIKUMINE JA KULTUUR

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab kirjeldada kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 3) oskab nimetada Eesti sportlasi ja liikumisüritusi;

- 4) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab valida sobiliku riietuse liikumiseks erinevates keskkondades;
- 6) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 7) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

I kooliastme lõpuks õpilane:

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

2.1.2. Liikumisõpetuse õpitulemused II kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades erinevates keskkondades; rütmi ja muusika saatel; tantsulistest liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) teab edasiliikumisoskuseid liikumisharrastuses ja spordialades;
- 3) oskab liikuda vahendil edasiliikumisviisina;
- 4) oskab liikuda linna- ja loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
- 5) oskab käsitseda vahendit liikumiskombinatsioonides ja -mängudes, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;
- 6) analüüsib enda koostööd lihtsustatud sportmängudes;
- 7) oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 8) teab kehahoiu ja -asendite põhimõtteid ja terminoloogiat;
- 9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 10) analüüsib enda liikumisoskuseid.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 2) arendab juhendamisel individuaalseid kehalisi võimeid mõõtmistulemustele tuginedes;
- 3) oskab seada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja tegutseb eesmärkide täitmise nimel;

- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid isikliku tervise seisukohalt;
- 5) oskab seostada harjutuste ja tegevuste iseloomu kehaliste võimetega.

KEHALINE AKTIIVSUS

II kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

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

LIIKUMINE JA KULTUUR

II kooliastme lõpuks õpilane:

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

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

II kooliastme lõpuks õpilane:

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

2.1.3. Liikumisõpetuse õpitulemused III kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid tervisetreeninguna, spordialades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga.
- 2) oskab seostada edasiliikumisoskuseid vaba aja harrastustegevuse või spordialaga;

- 3) oskab liikuda vahendil harrastustegevuse või treeninguna;
- 4) oskab liikuda mitmekesisel maastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;
- 5) oskab käsitseda vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;
- 6) analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana;
- 7) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 8) rakendab ohutu asendite ja liikumise põhimõtteid;
- 9) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

III kooliastme lõpuks õpilane:

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

KEHALINE AKTIIVSUS

III kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja vabal ajal;

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

LIIKUMINE JA KULTUUR

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
- 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

- 3) mõistab rahvuslike liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega;
- 7) arutleb liikumise ja kultuuri seoste ja enda kui kultuurikandja rolli üle.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

III kooliastme lõpuks õpilane:

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