

Ainekava: LIIKUMISÕPETUS JA RÜTMILINE LIIKUMINE

Õppeaine: Liikumisõpetus ja rütmiline liikumine, tundide arv 1.-3. klassis 2 (65 min)

Kooliastme õpitulemused klassiti lahti kirjutatuna:

1. klassi õpitulemused	2. klassi õpitulemused	3. klassi õpitulemused
Õpilane teab sportimise tähtsust tervisele	Õpilane nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne
Teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades	Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval	Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus
Õpilane täidab ja järgib mängureegleid	Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid	Õpilane oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda
Õpilane oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske.	Õpilane täidab mängureegleid, teab ja täidab hügieeninõudeid	Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid
Õpilane oskab korrigeerida kehahoidu õpetaja suunamisel	Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
Õpilane toob näiteid erinevatest liikumisoskustest	Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda	Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi	Õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

1. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane teab sportimise tähtsust tervisele. Teab, millised on sportimise kasutegurid.	Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest.	Suuline hinnang vestluse põhjal.	Tervis ja kehalised võimed
Teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades. Oskab liigelda linna- ja/või Loodusmaastikul.	Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine	Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt	Edasiliikumiseoskus
Õpilane täidab ja järgib mängureegleid	Ausa mängu põhimõtte järgimine	Enesehindamine/tagasiside	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
Õpilane oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske.	Kehaliste võimete tajumine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega	Enesehindamine/tagasiside	Tervis ja kehalised võimed
Õpilane rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid õpetaja abistamisel	Proovib teha õpetaja poolt koostatud kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Kehakontrollioskus
Õpilane toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.	Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades,	Kujundav hinnang suulise hinnangu ja praktilise ülesande põhjal	Edasiliikumiseoskus

	harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel		
Õpilane käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Vahendi abil teiste oskuste arendamine

2. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne.	Suuline hinnang vestluse põhjal.	Tervis ja kehalised võimed
Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval	Õpilane analüüsib enda liikumisosi ja -ohutust	Õpilane analüüsib enda liikumisosi suuliselt	Edasiliikumiseoskus

Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid	Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine	Õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta	Tervis ja ohutus
Õpilane täidab mängureegleid, teab ja täidab hügieeninõudeid	Põhjendab hügieeni vajalikkust ja põhjendab mängureeglite täitmise vajalikkust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Õpilane käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane omandab erinevaid oskused: viske- ja püüdmisoskus, põrgatamisoskus, palli löömisoskus käega/jalaga, palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)	Suuline hinnanga ja praktiline harjutus	Vahendi käsitlemisoskus
Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/	Õpilane sooritab ette antud ujumisülesanded	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule. Tagasiside annab ujumisõpetaja koostöös liikumisõpetajaga. Praktiline individuaalne ülesanne	Ujumisoskus
Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi	Õpilane oskab analüüsida enda ujumisoskust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule. Tagasiside annab ujumisõpetaja koostöös liikumisõpetajaga	Ujumisoskus

3. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne.	Suuline hinnang vestluse põhjal	Tervis ja kehalised võimed
Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi; toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.	Õpilane oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus	Kujundav hindamine, praktiline ülesanne	Edasiliikumiseoskus

Õpilane oskab liikuda tuttavas keskkonnas määraates asukohta ja suunda	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus	Kujundav hindamine, praktiline ülesanne	Edasiliikumiseoskus
Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid	Õpilane põhjendab õpetaja seatud reeglite, ohutusreeglite ja mängureeglite täitmise vajalikkust	Suuline hinnang vestluse vormis	Tervis ja ohutus
Õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Oskab anda hinnangu enda enesetunde/soorituse kohta liikumise järgselt	Suuline hinnang vestluse vormis	Tervis ja kehalised võimed
Õpilane käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane omandab erinevaid oskused: viske- ja püüdmisoskus, põrgatamisoskus, palli löömisoskus käega/jalaga, palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)	Suuline hinnang ja praktiline harjutus individuaalselt kui ka paarilisega	Vahendi käsitlemisoskus
Õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Näited inimestest erinevatest eluvaldkondadest ja kuidas nad on valikud teinud ja jõudnud elukutseni.	Enesehindamine/tagasiside	Liikumine ja kultuur

Õppeaine: Liikumisõpetus ja rütmiline liikumine, tundide arv 4.-6. klassis 2 (65 min)

Kooliastme õpitulemused klassiti lahti kirjutatuna:

4. klassi õpitulemused	5. klassi õpitulemused	6. klassi õpitulemused
Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel	Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga
Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilane sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
Õpilane teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	Õpilane teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	Õpilane teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses
Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul	Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul	Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul
Õpilane liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises	Õpilane liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises	Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises
Õpilane teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Õpilane teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Õpilane nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega

Õpilane riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Õpilane riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära	Õpilane riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
Õpilane sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Õpilane sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	

4. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või antud punktide täitmise alusel	Edasiliikumiseoskus
Oskus liikuda linna- ja/või loodusmaastikul	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused; osaleb lihtustatud reeglitega mängudes; õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Edasiliikumiseoskus
Teab kuidas vahendil liikuda linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumiseoskus
Oskab käsitleda vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste	Õpilane käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Vahendi abil teiste oskuste arendamine

arendamiseks	arendamiseks		
Rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	kehakontrollioskus
Oskab analüüsida enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Enesemääratluspädevus
teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Õpilane nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Kehaliste võimete tajumine
Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	Õpilane sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust	Põhjendab selle vajalikkust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid	Järgib ausa mängu põhimõtteid	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemist

5. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	Õpilane kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või antud punktide täitmise alusel	Edasiliikumiseoskus
Oskus liikuda linna- ja/või loodusmaastikul	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused; osaleb lihtustatud reeglitega mängudes; õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Edasiliikumiseoskus
Teab kuidas vahendil liikuda linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumiseoskus
Oskab käsitleda vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Vahendi abil teiste oskuste arendamine
Rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid	Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	kehakontrollioskus
Oskab analüüsida enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Enesemääratluspädevus
Teab kehalisi võimeid	Nimetab kehalisi võimeid ja	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad	Kehaliste võimete tajumine

arendavaid tegevusi ja harjutusi	seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega	harjutused	
Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust	Põhjendab selle vajalikkust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid	Järgib ausa mängu põhimõtteid	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Õilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemist
6. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või antud punktide täitmise alusel	Edasiliikumiseoskus
Oskus liikuda linna- ja/või loodusmaastikul	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused; osaleb lihtustatud reeglitega mängudes; õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Edasiliikumiseoskus

Teab kuidas vahendil liikuda linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades	Kasutab vahendit edasiliikumisviisina muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises	õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumiseoskus
Oskab käsitleda vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Vahendi abil teiste oskuste arendamine
rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid	Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	kehakontrollioskus
Oskab analüüsida enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Enesemääratluspädevus
Teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	Nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Kehaliste võimete tajumine
Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust	Põhjendab selle vajalikkust	Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Tervis ja ohutus
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid	Järgib ausa mängu põhimõtteid	õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemine

Õppeaine: Liikumisõpetus, tundide arv 7.-9. klassis 2 (65 min)

Kooliastme õpitulemused klassiti lahti kirjutatuna:

7. klassi õpitulemused	8. klassi õpitulemused	9. klassi õpitulemused
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel
Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja - asendite hoidmiseks	Õpilane seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja - asendite hoidmiseks	Õpilane seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja - asendite hoidmiseks
Õpilane annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes	Õpilane annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes	Õpilane annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes
Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi
Õpilane seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	Õpilane seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	Õpilane mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja tervisele
		Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana.

7. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	Edasiliikumisoskus
Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Oskab kasutada vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumisoskus
Õpilane rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Kehakontrollioskus
Õpilane annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes	Õpilane analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	Enesemääratluspädevus
Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Õpilane käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes; mängib valitud sportmängu reeglite järgi.	Praktiline ülesanne	Vahendi abil teiste oskuste arendamine

Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Põhjendab turvalise ja ohutu liikumise vajalikkust. Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust ja ohutuse järgimist.	Tervis ja ohutus
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane esitab enda tehtud liikumiste kombinatsioone, vestlus, tagasiside õpetajalt	Kehakontrollioskus
Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Õpilane oskab rada läbida erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid.	Õpilane täidab praktilise ülesande	Edasiliikumisoskus
Õpilane seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	Oskab seostada liikumisoskuseid harrastustegevuse ja spordialadega. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina	Kehakontrolloskus

8. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel	Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes	Edasiliikumisoskus
Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Oskab kasutada vahendit edasiliikumisviisina muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises	Õpilane osaleb tegevustes ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumisoskus
Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Oskab kasutada erinevaid vahendeid mängudes, spordialades liikumiskombinatsioonides, sportmängudes.	Praktiline ülesanne, osavõtlikkus, analüüs	Vahendi abil teiste oskuste arendamine
Õpilane annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes	Õpilane analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või antud punktide täitmise alusel. Individuaaltöö; Vajalikud alused kirjutamiseks saalis: Trimestri lõpus kokkuvõttev analüüs; Õpilastele teada andmine, kirjutusvahend kaasa	Enesemääratluspädevus
Õpilane rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Põhjendab turvalise ja ohutu liikumise vajalikkust.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang	Tervis ohutus

	Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul	sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust ja ohutuse järgimist.	
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane esitab enda tehtud liikumiste kombinatsioone, vestlus, tagasiside õpetajalt	Kehakontrollioskus
Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Õpilane oskab rada läbida erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid.	Õpilane täidab praktilise ülesande	Edasiliikumisoskus
Õpilane seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	Oskab seostada liikumisoskuseid harrastustegevuse ja spordialadega. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt	Arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina	Kehakontrollioskus

9. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel	Õpilane oskab kasutada erinevaid oskuseid: kõnni-, hüppe- ja jooksuoskused, edasiliikumisoskuse kasutamine tantsus	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	Edasiliikumisoskus
Õpilane liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises	Õpilane oskab liikuda vahendil linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.	Õpilane osaleb harjutustes ja sooritab juurdeviivad harjutused. Läbib vahendil etteantud maa	Edasiliikumisoskus
Õpilane analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele	Õpilane suudab anda hinnangu enda liikumistegevustele; õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi oma eesmärkide täitmiseks; suudab hinnata enda nõrku ja tugevaid külgi	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või antud punktide täitmise alusel. Individuaaltöö; Vajalikud alused kirjutamiseks saalis: Trimestri lõpus kokkuvõttev analüüs; Õpilastele teada andmine, kirjutusvahend kaasa	Enesemääratluspädevus
Seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Kehakontrolloskus
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste	Õpilane arvutab enda kehamassindeksi ja analüüsib seda. Analüüs, vestlus,	Kehaliste võimete tajumine

	ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab seda arvutada ja analüüsida enda indeksi tervisliku kehakaalu ja pikkuse suhte alusel. Õpilane võib kehamassiindeksi arvutada kodus.	tagasiside õpetajalt.	
Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	Õpilane oskab individuaal, paaris- ja rühmaasendid. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.	Õpilane esitab enda tehtud ja õpetaja poolt etteantud liikumiste kombinatsioone, vestlus, tagasiside õpetajalt.	Kehakontrollioskus
Mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja tervisele	Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Õpilane analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.	Õpilane toob välja erinevad liikumise kasutegurid enda tervisele, analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt nii üksi kui õpetajaga. Kujundav hindamine	Tervis ja kehalised võimed
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku	Õpilane oskab analüüsida enda igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta.	Tervis ja kehalised võimed

liikumise põhimõtteid.	Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja oskab leida endale sobiva koormuse.		
Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana.	Õpilane mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandajana. Õpilane järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid.	Õpilane toob suuliselt välja erinevad traditsioonid Eesti spordi ja tantsu kultuuris.	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
Õpilane oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi	Õpilane läbib raja erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.	Õpilane täidab praktilise ülesande	Edasiliikumisoskus