

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;
- 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
- 5) mängib sportmängu reeglite järgi;
- 6) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;
- 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;
- 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
- 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
- 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 13) mõistab erinevate liikumisostuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
- 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
- 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- 5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
- 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;
- 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;
- 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
- 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
- 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;
- 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
- 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
- 5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;
- 6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;
- 7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;
- 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;
- 9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 10) juhendab kaasõpilasi liikumises.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
- 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.