

KEHALINE KASVATUS 1. – 4.klass

ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
	Ohutu liikumise /liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	Ohutu liikumise /liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	Ohutu liikumise /liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	Õpitud spordialade /liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
	Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest	Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Omab ettekujutust

	ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, teab tuntumaid Eesti ja maailma sportlasi jms.
	-	-	-	Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.
				Esmased teadmised antiikolümpiamängudest.
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Võimlemine	Rivi- ja korraharjutused Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised	Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammeliikumisel.
	Kõnni-, jooksu- ja hüplemis- harjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusamuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	Kõnni-, jooksu- ja hüplemis- harjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusamuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	Kõnni-, jooksu- ja hüplemis- harjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusamuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
	Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsaga, koordineerimisharjutused.	Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.	Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemis-harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhi-asenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemis-harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhi-asenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemis-harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhi-asenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>
<p>Rakendus-võimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p>Rakendus-võimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p>Rakendus-võimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamme (P) õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); kätelseis abistamisega.</p>
<p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p>	<p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaarsild, ülesirutushüpe maandumis-asendi fikseerimisega.</p>	<p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärast ülesirutushüpe maandumis-asendi fikseerimisega.</p>	<p>Tasakaaluharjutused Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>
<p>Tasakaalu-harjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded</p>	<p>Tasakaalu-harjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded</p>	<p>Tasakaalu-harjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded</p>	<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkäära (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumis-asendi fikseerimisega; hark-või käärahüpe.</p>

	päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud (kergemad).	päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	
	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Jooks, hüpped, visked 4.klassil Kergejõustik	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.	Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused.

	<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>	<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>	<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>	<p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>
	<p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>Pallivise hoojooksult.</p>
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Liikumismängud	<p>Lihtsamad jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p>
4.klass				
Liikumis- ja sportmängud (korvpall, jalgpall)	<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Lihtsamad pallikäsitsemise harjutused.</p>	<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine,</p>	<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine,</p>	<p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu</p>

		söötmine ja püüdmine.	söötmine ja püüdmine.	peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.
	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Taliala – suusatamine	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre. Sahkpidurdus.
	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis; paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis.
	Trepptõus. Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.	Teatesuusatamise harjutamine.
	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.	
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Tantsuline liikumine	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded,

				põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Ujumine	-	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades; ujumise hügieeninõuded.	-	-
	-	Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	-	-
ÕPPESISU	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
4.klass Orienteerumine	-	-	-	Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, kauguste määramine.
	-	-	-	Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.
	-	-	-	Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.
	-	-	-	Lihtsamate orienteerumismängude tutvustamine.

Õpitulemused

ÕPITULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/ liikumisharrastust
	Oskab käituda kehalise kasvatus	Oskab käituda kehalise kasvatus	Oskab käituda kehalise kasvatus	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete

tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid	tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid	tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid	täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab otsida abi.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
Loetleb tuntumaid spordialasid ja nimetab mõningaid Eesti sportlasi	Loetleb tuntumaid spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid iseseisvalt.
			Tunneb õpitud spordialade/tantsustilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel
			Teab, mida tähendab aus mäng spordis
-	-	-	Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud

				sportlasi ja võistkondi; teab mõningaid tähtsamaid fakte antiik-olümpiamängudest
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Võimlemine	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	Oskab ümberrivistumist viirus ja kolonnis; pöördeid samlliikumisel.
	Sooritab põhivõimlemise kergemate harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
	Sooritab tireli ette.	Sooritab tireli ette, turiseisu.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette erinevatel viisidel.	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
	-	-	-	Sooritab erinevaid tireleid, tiritamme (P) õppimiseks juurdeviivad harjutusi; painduvust arendavaid harjutusi ja kaarsilda (T); abistamisega kätelseisu.
	-	-	-	Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Jooks, hüpped, visked	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (40 m)	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (60m)	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (60m)	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
	Läbib joostes võimetekohase	Läbib joostes võimetekohase	Läbib joostes võimetekohase	Jookseb järjest 5 minutit

	tempoga 400 m distantsi	tempoga 600 m distantsi	tempoga 1 km distantsi	
	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
	Sooritab palliviske paigalt	Sooritab palliviske paigalt	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga	Harjutab hoojooksult palliviset
	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Liikumismängud	Sooritab harjutusi erinevaid palle vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Sooritab põrgatused takistuste vahelt. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Taliala - suusatamine	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.

	Laskub mäest põhiasendis	Laskub mäest põhiasendis	Laskub mäest põhiasendis	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusammpöörde.
	Läbib järjest suusatades 1 km	Läbib järjest suusatades 2 km	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi	Teatesuusatamise harjutamine. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 3 km (P) distantsi
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Tantsuline liikumine	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse
	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
Ujumine		Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.	-	-
ÕPI-TULEMUSED	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass
4.klass Orienteerumine	-	-	-	Oskab juhendaja abiga orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.
				Teab põhileppemärke (u10)
				Oskab etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas orienteeruda.
				Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
				Oskab mängida lihtsamaid orienteerumismänge.