

KEHALINE KASVATUS

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormis olekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormis oleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

3. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekavaeesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Kehaline kasvatus, 3. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitusused (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitusused lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitusused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T)</p> <p>Koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused</p> <p>Põhivõimlemine. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel 2) sooritab tireli ette, turiseisu, (kaldpinnalt) tireli taha 3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest) 4) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming:</p> <p>EK (võimlemisega seotud mõisted)</p> <p>MA (korduste arv, saatelugemine)</p> <p>IÕ (võimlemine ja tervis, suhtlemine kaaslasega)</p> <p>MU (saatemuusika kasutamine võimlemisel; muusika iseloomu väljendamine liikumise kaudu)</p>	<p>Suuline hinnang</p> <p>Praktiline sooritus</p>

<p>Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, ripped ja toengud</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirl ette, kaldpinnalt tirl taha, kaarsild</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad mängud</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt</p>			<p>Läbivad teemad:</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</i></p> <p>Huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu</p> <p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</i></p> <p>Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine</p> <p><i>Tervis ja ohutus</i></p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine</p>	
<i>Jooks, hüpped, visked</i>				
<p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused</p> <p>Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p>	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>		<p>Suuline hinnang</p> <p>Praktiline sooritus</p>

ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt	4) sooritab palliviske paigalt ja kolme sammuga	kergejõustikuks ettevalmistavate aladega		
Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kolme sammuga	5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Diferentseeritud töö		
<i>Liikumismängud</i>				
Jooksu- ja hüppemängud Pallikäsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine Mängud viskamise, heitmise ja püüdmisega Sportmängud lihtsustatud reeglitega ja teatevõistlused pallidega Rahvastepallimäng reeglite järgi	Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge 2) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega Diferentseeritud töö	Lõiming: MA loetelu/numbrid, arvutamine IÕ tervis, suhtlemine Läbivad teemad: Tervis ja ohutus - traumade ennetamine Väärtused ja kõlblus - ausa mängu põhimõtete järgimine	Suuline hinnang Praktiline sooritus
<i>Suusatamine</i>				
Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis Paaristõukeline sammuta sõiduviis Laskumine põhiasendis Sahkpidurdus	Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga 2) laskub mäest põhiasendis 3) läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantssi	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega Diferentseeritud töö	Lõiming: LÕ välistemperatuuri mõju organismile, riietumine vastavalt ilmale, ohutusnõuded suusatamisel ning esmaabi <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</i>	Suuline hinnang Praktiline sooritus

Mängud suuskadel			Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik <i>Kultuuriline identiteet</i> Suusatamine eestlaste rahvusspordialana	
<i>Tantsuline liikumine</i>				
Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati	Õpilane: 1) mängib/ tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega	Lõiming: EK (rahvapärilised lood; liisusalmid) <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</i> Õpilaste enesealgatuslikud tantsualased projektid	Suuline hinnang Praktiline sooritus
<i>Ujumine</i>				
Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias Hügieeninõuded ujumisel Veega kohanemise harjutused Hingamisharjutused Rinnuli- ja seliliujumine	Õpilane: 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks ujumisega Diferentseeritud töö	Läbivad teemad <i>Keskond ja jätkusuutlik areng</i> Ujumine kui liikumisviis looduses <i>Tervis ja ohutus</i> Ohud ning ohutustehnika ujumisel. Esmaabi	Suuline hinnang Praktiline sooritus
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				

<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>Oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</p> <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeldes</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.</p> <p>Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> <p>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi</p>			
<p><i>Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuses tundidest • hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest • lähtutakse praktilise oskuse hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindetarjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi 				

Õpitulemused 3. klassi lõpuks

Õpitulemused	Algtase/ rakendamine	Kesktaase/ rakendamine	Kõrgtaase/ rakendamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Kirjeldab õpetaja abiga regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Kirjeldab ja oskab põhjendada regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab mitmeid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades, järgib õpetaja seatud reegleid ning ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid	Oskab õpetaja suunamisel käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades; teab õpetaja seatud reegleid ning ohutus- ja hügieeninõudeid; teab mängureegleid, nende järgimisel vajab meelde tuletamist	Oskab enamasti käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades, järgib enamasti õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid	Oskab alati käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades; järgib alati õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab alati mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Annab õpetaja suunamisel hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele ning oskab seda ka põhjendada
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	Teab mõnda spordiala	Loetleb üksikuid spordialasid ja teab mõnda tuntud Eesti sportlast	Loetleb mitmeid spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi
Võimlemine			
Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	Liigub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) õpetaja juhendamisel	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) osalise kindlusega	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) veatult (kindlalt)
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel	Sooritab õpetaja juhendamisel põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel	Sooritab osalise kindlusega põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel	Sooritab iseseisvalt põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel

Sooritab tireli ette ja taha ning turiseisu	Sooritab õpetaja abistamisel tireli ette ja taha ning turiseisu	Sooritab tireli ette ning turiseisu, tirelit taha sooritades vajab abistamist	Sooritab iseseisvalt tireli ette ja taha ning turiseisu
Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega	Liigub kiiresti püstiasendist stardikäsklustega	Jookseb osalise kindlusega kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km	Läbib joostes ja/või kõndides 1 km pikkuse distantsi	Läbib joostes vahelduva tempoga 1 km distantsi	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
Sooritab palliviske paigalt ja kolme sammu hooga	Jäljendab õpetaja suunamisel viskeliigutust paigalt	Sooritab osalise kindlusega palliviske paigalt ja kolme sammu hooga	Sooritab palliviske paigalt ja kolme sammu hooga
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab hoojooksu ja jäljendab õpetaja suunamisel äratõuget hüppealast	Sooritab õpetaja suunamisel hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab iseseisvalt hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õpetaja juhendamisel teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab osalise kindlusega teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
Liikumismängud			
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge	Sooritab õpetaja suunamisel harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning osaleb liikumismängudes	Sooritab osalise kindlusega harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega õpitud liikumismänge	Sooritab kindlalt erinevaid palle harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib aktiivselt nendega erinevaid liikumismänge
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib osalise kindlusega rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on enamasti kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib aktiivselt rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

Talialad (suusatamine/uisutamine) Talialad valime vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele			
Suusatamine			
Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga	Suusatab õpetaja juhendamisel ja abistamisel paaristõukelise sammuta sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga	Suusatab osalise kindlusega paaristõukelise sammuta sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga
Laskub mäest põhiasendis	Julgeb laskuda mäest alla	Laskub osalise kindlusega mäest põhiasendis	Laskub kindlalt mäest põhiasendis
Läbib järjest suusatades etteantud distantsi 2 km (T), 3 km (P)	Liigub suuskadel etteantud distantsi	Läbib vahelduva tempoga suusatades etteantud distantsi	Läbib järjest suusatades etteantud distantsi
Uisutamine			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel	Libiseb osalise kindlusega jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel	Libiseb kindlalt jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel
Oskab sõitu alustada ja lõpetada	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada	Oskab õpetaja suunamisel sõitu alustada ja lõpetada	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada
Uisutab järjest 4 minutit	Uisutab abivahendeid kasutades 4 minutit	Uisutab osalise kindlusega 4 min	Uisutab iseseisvalt järjest 4 min
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpetaja suunamisel ühte eesti laulumängu	Mängib/tantsib osalise kindlusega õpitud eesti laulumänge	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	Liigub õpetaja suunamisel vastavalt muusikale	Liigub osalise kindlusega vastavalt muusikale, rütmile, helile	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit	Õpilane ujub abivahendeid kasutades vabalt valitud stiilis 25 meetrit	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis aeg-ajalt peatudes 25 meetrit	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit