**GÜMNAASIUMI ÕPPEKAVA**

**1. Üldalused**

**1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

1. väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
2. valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
3. liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates ohuolukordades;
4. hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
5. liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
6. on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
7. on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
8. valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
9. on kursis kaitseväeteenistuseksvajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

**1.2. Õppeaine ja maht**

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja kahe valikkursusena. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpalli), millest koolil on kohustus õpetada kahte, tantsulist liikumist, orienteerumist ning talialasid (suusatamist ja uisutamist), millest koolil on kohustus õpetada ühte. Valikkursused on „Kehalised võimed ja liikumisoskused“ ning „Liikumine välistingimustes“. Kohustuslike ja valikkursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette ainevaldkonna pädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväe füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neiud nende soovi korral).

Spordialadega tutvumise maht kursustel ja tundide arv mingi spordiala käsitlemiseks määratakse kindlaks kooli õppekavaga.

**1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuse õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatuse ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine võib olla kehalise kasvatuse tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses võib kool õpetada spordi- ja/või liikumisalasid (nt ujumine, erinevad sportmängud: käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms), mis ei kuulu riiklikku ainekavasse, kinnistada ainekavasse kuuluvate põhialade oskusi ja/või õpetada neid süvendatult. Kehalise kasvatuse tundides üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust. Üldfüüsilist ettevalmistust, sh kätekõverdused toenglamangus 2 minuti vältel, selililamangust istesse tõus 2 minuti vältel, 3200 m jooks, tehakse aineõpetuses läbivalt.

Õppesisu käsitluse valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud.Kool võib vaba tunniressursi arvel mitmekesistada kehalise kasvatuse õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkonna spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Lisaks ainekavas esitatule lähtuvad koolid ülalnimetatud võimalustest ka valikkursuste sisu konkretiseerides.

Valikkursustegasüvendatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendatakse nende kehalisi võimeid. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“ võimaldab õpilastel oma tervist karastamise teel tugevdada. Koolid võivad koostada omal initsiatiivil liikumise/sportimise valikkursusi, et õpilased saaksid sporti ja liikumist harrastada ka tunniväliselt.

**1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi**

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumisekujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalise kasvatuse õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahteomadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

**Enesemääratluspädevus.**Sportlik tegevus kujundab õpilaseloskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatuse kaudu õpitakse seadma eesmärke ning valima tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

**Suhtluspädevus.**Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Kehalise kasvatuse tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

**1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.**Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

**Matemaatika.** Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

**Loodusained.** Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

**Sotsiaalained.** Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

**Kunstiained.** Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

**1.6. Läbivate teemade rakendamine**

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel.

**Tervis ja ohutus.** Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

**Elukestev õpe ja karjääri plaanimine.**Erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaan. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hobid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

**Kultuuriline identiteet.** Taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

**Teabekeskkond.** Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

**Tehnoloogia ja innovatsioon*.*** Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid.

**Väärtused ja kõlblus.**Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

**1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õpet kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja koolivälisteks tegevusteks;
3. võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
6. laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
7. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

1. organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
2. kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
3. oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
4. liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
5. spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
6. treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
7. liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

**1.8. Hindamise alused**

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul.Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandadategevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisse, kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasisiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakseõpilaseaktiivsust (osavõttu, kaasatöötamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatuse õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervise- seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

**1.9. Füüsiline õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

1. korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
2. korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
3. saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
4. on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
5. on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

**2. Ainekava**

**2.1. Kehaline kasvatus**

**2.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

1. tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
2. mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
3. arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
4. järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
5. jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
6. on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
7. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
8. teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

**2.1.2. Õppeaine kirjeldus**

Õppeaine kirjeldus kattub ainevaldkonna kirjeldusega.

**2.1.3. Gümnaasiumi õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

1. teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
2. teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
3. leiab seoseid enda terviseseisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
4. oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neidtäiustada ja uusi oskusi omandada;
5. järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
6. suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
7. hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgestab ja juhendab oma kaaslasi;
8. analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
9. valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
10. on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

**2.1.4. Kursuste õpitulemused ja õppesisu**

**Teadmised liikumisest ja spordist**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
2. oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
3. oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
4. oskab kavandada iseseisvat treeningut;
5. valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
6. tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

**Õppesisu**

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

**Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2. koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

**Õppesisu**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilastejulgestamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

**Kergejõustik**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
2. läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

**Õppesisu**

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

**Sportmängud** (kool õpetab kaht loetellu kuuluvatest sportmängudest)

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
2. sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

**Õppesisu**

**Korvpall.** Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

**Võrkpall.** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

**Jalgpall.** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

**Orienteerumine**

**Õpitulemused**

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

**Õppesisu**

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

**Talialad** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

**1) Suusatamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
2. kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
3. oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

**Õppesisu**

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

**2) Uisutamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. suudab uisutada järjest 30 minutit;
2. valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

**Õppesisu**

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

**Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
2. kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
3. hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

**Õppesisu**

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.

Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine kontakttantsu, džässtantsujt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

**3. Valikkursused**

**3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“**

**Õppe-ja kasvatuseesmärgid**

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab kehalise vormisoleku tähtsust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
2. täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. analüüsib oma kehalise võimekuse taset ning liigub/spordib teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
4. arendab koostööoskusi kaaslastega.

**Kursuse lühikirjeldus**

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövõime arendamisele ning motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

**Õpitulemused**

Kursuse lõpus õpilane:

1. valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;
2. analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
3. parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
4. kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
5. teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgestab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
6. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
7. osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.

**Õppesisu**

**Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.** Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

**Kehaliste võimete arendamine.** Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, *streching* jms) ja harjutamise metoodika.

**Motoorsete oskuste arendamine.** Kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine.

**Liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel.Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

**Osalemine spordiüritustel.**

**3.2. Liikumine välistingimustes**

**Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
2. omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks;
4. kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

**Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas (sh looduses) liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

**Õpitulemused**

Kursuse lõpus õpilane:

1. analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumiseks, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust;
2. parandab kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
3. kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas juhtuda võivate õnnetusjuhtumite (traumade, külmumise jms) puhul;
4. teeb spordialade õppimise ja kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, abistades, julgestades ning juhendades neid;
5. osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
6. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
7. hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

**Õppesisu**

**Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.** Väljas liikumise mõju organismile; soovitused liikumisviisi valikuks (k.a varustuse, riietuse valik) ning harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine, lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside plaanimine).

**Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika.** Kooli valikul harrastataksevähemalt kaht ala:liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

**Väljas liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded.Enesekontrollikatsed (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloenduri, pulsitestri jms) kasutamine. Esmaabi.

**Osalemine spordiüritustel.**

**GÜMNAASIUMI AINEKAVA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kohustuslik teema/maht** (tundi) | Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) | **Metoodilised soovitused**  (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I) | Soovitused lõimingu osas(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad) | Soovitused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi) |
| **Kergejõustik** 20 tundi  Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või  kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.  Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.  Valmistumine kergejõustiku-  võistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus  kergejõustikus.  **Võimlemine** 16 tundi  Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.  Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon  vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.  Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.  Sportmängud 20 tundi  **Korvpall.** Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika  täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud  tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli  tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.  **Võrkpall.** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine.  Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.  Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli  tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.  **Jalgpall.** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.  Mängu taktika. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui  Liikumisharrastus.  **Suusatamine või uisutamine** 8 tundi.  Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused.  Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos  teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).  Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.  Uisutamisalased rahvaspordiüritused.  **Orienteerumine**  3-4 tundi  Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs.  Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine,  orienteerumis-matkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine  liikumisharrastusena.  **Tantsuline liikumine**  5-6 tundi.  Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis  ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.  Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, standard- ja  ladinatantsud); mõisted, võtted ja sammud. | Kursuse lõpul õpilane:  1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;  2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.  Kursuse lõpul õpilane:  1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid  (muusika saatel) aeroobikas; akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;  2) julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.  Kursuse lõpul õpilane:  1) mängib võistlusmääruste kohaselt ühte sportmängu;  2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis  õpitud tehnika elementidest.  Kursuse lõpul õpilane:  1) läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);  2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;  3) oskab hooldada oma suusavarustust.  Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.  Kursuse lõpul õpilane:  1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse;  2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;  3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikugaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö.  Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisegaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö.  Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudegaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö.  Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks talialadegaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö.  Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisegaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö.  Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsugaarvestades nende huvi, võimeid ja arengut.  Diferentseeritud töö. | Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku  eneseväljendusoskuse kaudu.  Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest  vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille  tähendust on vaja selgitada.  Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/  sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja  füüsikas omandatud teadmised ja oskused.  Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline  kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel.  Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda  liikumisharrastust.  Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada  end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/  liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi  ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste  külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. | Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.  Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.  Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise  objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul  vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.  Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase  poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse  soorituse põhjal.  Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes  varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele  võimekusele hinnangu andmisel on soovitav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.  Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine,  nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset  treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest  osavõttu ja/või nende korraldamist jms.  Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise  kasvatuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuse õpetaja  antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate  spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse  õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või  nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul, kui õpilase tervislik  seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse  alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende  hindamise vormid. |