

Tartu Annelinna Gümnaasium

Gümnaasiumi õppekava

Kehaline kasvatus

1. Üldalused

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 ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/ sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalist füüsilise võimekuse taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

1.2. Õppeaine kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel.

Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise võimekuse taset ja oskust seda arendada.

Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge: korv-, võrk- ja jalgpall (P) (koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte kui on olemas vastav spordibaas).

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

Kehalise kasvatuse ainekavas kohustuslikele kursustele kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatav 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga.

20–30% ulatuses on koolil võimalus tegeleda ainekavva mittekuuluvate spordi- ja/või liikumisalade (nt ujumine, erinevad sportmängud – käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatuses tundides läbiviidavat õpet lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

Kehalise kasvatuses valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivselt viis ennetada tervisehäireid arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormiolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud 2 valikkursust ja pakuksid õpilastele võimalusi tegelemaks spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt.

Valikkursus „Liikumine välitingimustes” pakub õpilastele võimalust oma tervist karastamise teel tugevdada.

Kehalise kasvatuses valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtuvad koolid ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlike liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

1.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;

5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;

6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;

7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas..

2. Õppesisu ja õpitulemused

2.1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Kursuse lõpul 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 võimekuse parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- 7) oskab leida ja kasutada internetis leiduvaid programme liikumisharrastuse mitmekesistamiseks ja oma tulemuste hindamiseks

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade

vältimine. Esmaabi enimlevinud 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. Lihtsustatud võistlusprotokolli täitmine.

2.2. Võimlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel (P), kangil (P) ja toenghüppe;
- 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihusrühmadele.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

2.3. Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või Kõrgushüpe (spordivahendite olemasolu korral). Heitealade tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.

Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

2.4. Sportmängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu võrkpall, korvpall(T), lisaks jalgpall (P);

2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Õppesisu

Korvpall (P,T) Sööt ja löige 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 (P, T) 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.

Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall (P) Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Mängu taktika. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

2.5. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine vastava spordibaasi olemasolu korral).
Hetkel TAG ei oma vastavat spordibaasi.

Spordialade harrastamine ja tehnika õppimine/ täiustamine klassivälise tegevuse raames.

Uisutamine

Õpitulemused (soovitavalt)

1) läbib uisutades 2 km distantsi;

2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamisetehnika täiustamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.

Uisutamisealased rahvaspordiüritused.

Suusatamine

Suusatamine vabalt valitud tehnikaga. Läbib suusatades 5-10 km

Suusatamisalased rahvaspordiüritused.

2.6. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsse, standard- ja ladinatantse 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 ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas

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

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsu tehnikate ja -stiilide kaudu.

2.7 Orienteerumine

Tunneb orienteerumisalaseid tingmärke. Oskab määrata suunda. Teab erinevaid orienteerumise stiile. Oskab liikuda kaardi abil.

3. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise võimekuse tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välitingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates olukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning 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) omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

4.Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatavatest võõrsõnadest ja mõistetest arusaamine ja nende selgitamine.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses 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 käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

5.Läbivad teemad

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi

ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

Läbiva teema „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivalise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Läbiva teema „**Kultuur ja sport**” kaudu on kursis kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama ja hoiab end kursis toimuvate spordivõistlustega ning tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda ja austab oma rahva (vene vm) kultuuri.

Teab ja väärtustab noorte-ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

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

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike, valikkursuste ja tunnivalise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordis sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbliseks isiksuseks, ausa mängu

põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses.

6. Valikkursus .

6.1. Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise võimekuse olulisust 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 ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

6.2. Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise võimekuse/kehalise töövõime arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad alust elukestvatele liikumisharrastusele.

6.3. Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja 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, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisi;
- 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, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.

7. Õppesisu

Tants (1-5 kursust)

Pallimängud (1-3 kursust)

Kehalised võimed ja liikumisoskused (1-2kursust)

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.

Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise metoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine.

Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel.

Enesekontrollitendid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite⁷ (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

8. Osalemine spordiüritustel

9.Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- 3) suusaraja, uisuväljaku, terviseraja ja ujula kasutamise võimalus;
- 4) rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade

Valikust

10. Hindamiskriteeriumid

Kehalise kasvatus 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 soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaosatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus 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 kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus 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 raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava

täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

10.1 Hindamine

Hinne „5“

1. Treeningprotsessihinne iga 10 tunni järel. Õpilane osaleb 9-10 tundi. On väga aktiivne osaleja ja õppija.
2. Kehaliste võimete areng on testharjutuste põhjal positiivne.
3. On omandanud väga hästi vastavate spordialade tehnilised oskused ja on aktiivne mängija.
4. Teab väga hästi tervisespordi tähtsust ja on tunnivälisel ajal kehaliselt aktiivne.

Hinne „4“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 8 tundi. On aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuste tulemus on jäänud samaks.
3. On omandanud spordialade tehnilised oskused hästi. Ei ole alati aktiivne mängija.
4. Teab hästi tervisespordi tähtsust ja on tunniväliselt mitte regulaarselt aktiivne.

Hinne „3“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 7 korda. Ei ole aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuste tulemused on negatiivsed.
3. Spordialade tehnilised oskused vajavad veel arendamist. Aktiivsus ei ole hea.
4. Teab tervisespordi tähtsust ja harva treenib ennast tunnivälisel ajal.

Hinne „2“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 6 korda või vähem. Ei ole aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuste tulemused on negatiivsed.
3. Ei ole omandanud spordialade tehnilisi oskusi ja mänguuskust.
4. Ei mõista individuaalse treenimise tähtsust. Ei treeni tunnivälisel ajal.

Hinne „1“

On kohal aga ei osale. Põhjus mitte osalemiseks puudub. Testharjutused on täitmata.

Hinne „0“

1. Õpilane ei ole osalenud tundides ja täitnud hindekriteeriume.

Hinne A/MA

Terviseprobleemide tõttu võib 10. ja 11. klassis arsti soovitusel vabastatud või määratud osalise koormusega õpilast hinnata A või MA.

Hinne „A“

1. Õpilane täidab talle antud suulised/kirjalikud ülesanded.
2. Osaleb tunnis ja oskab olla vajadusel kohtunik.
3. Teab võistlusmääru.
4. Teab ja treenib arsti poolt määratud raviharjutusi.

Hinne „MA“

1. Õpilane ei täida talle antud suulisi/kirjalikke ülesandeid
2. Ei osale tunnis.
3. Õpetajal puudub info ravivõimlemisega tegelemise kohta