

Ainekava 6.kl T

Põhikooli kehalise kasvatusena 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 liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärase järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

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

**Kehaline kasvatus – elukestvaim õppeaine.** Kristina Šmigun-Vähi

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ja uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühhofüsioloogilisi iseärasusi.

### **Üldpädevused**

#### **Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

#### **Sotsiaalne ja kodanikupädevus**

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

#### **Enesemääratluspädevus**

Kehalise kasvatusena kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

#### **Õpipädevus**

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusosi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise

#### **.Suhtluspädevus**

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

#### **Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus**

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

## Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

## Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 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 uurimistöo koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## Võimlemine

### Õppesisu

#### 6. klass: 10–12 tundi

**Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste** kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ning liikudes.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

**Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Rakendus- ja riistvõimlemine:** lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T) ja rööbaspuudel.

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine (T):** põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

## Õpitulemused

### 6. klassi õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

## **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus** Võimlemisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

**Muusika ja kunst** Erinevate võimlemisliikide isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ning hoidmine.

**Inimeseõpetus** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ning lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.

**Matemaatika** Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsisoskus.

## **2. Kergejõustik**

### **6. klass: 10–12 tundi**

#### **Õppesisu**

**Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

**Hüpped.** Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

**Visked.** Pallivise hoojooksult

#### **Õpitulemused**

### **6. klassi õpilane:**

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

## **Lõiming**

### **Eesti keel ja kirjandus**

Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

### **Võõrkeeled**

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.

### **Inimeseõpetus**

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud säästva ning tervisliku eluviisiga spordi harrastamisel, tervisliku toitumisega, muutustega organismis, vastupidavuse ja taastumisega, õhutamperatuuri mõjuga organismile.

### **Ühiskonnaõpetus**

Seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.

### **Matemaatika**

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad.

### **Muusika**

Rütmi ja liikumise seostamine.

### **Loodusõpetus**

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.

## **3. Liikumis- ja sportmängud**

### **Õppesisu**

### **6. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi**

## **B-sportmäng, 6–8 tundi**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehekaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.

Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Jalgpall.** Löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

### **Õpitulemused**

#### **6. klassi õpilane:**

#### **Liikumismängud**

1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

#### **Sportmängud** (kooli valitud kaks mängu)

1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutust.

#### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Sport- ja liikumismängude teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.

#### **Võõrkeeled**

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sport- ja liikumismängudes kasutatavate võõrsõnade ning mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

#### **Inimese- ja ühiskonnaõpetus**

Spordieetika nõuete järgimine.

#### **Matemaatika**

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: tulemuste arvestamine ning võrdlemine, analüüsi oskus.

#### **Loodusõpetus**

Vastupidavus ja taastumine

#### **4. Talialad**

#### **Õppesisu**

#### **6. klass: 10–12 tundi**

#### **Suusatamine**

Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.

Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel, muutes libisemissuunda.

Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

### **Õpitulemused**

#### **6.klassi õpilane:**

#### **Suusatamine**

1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;

2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

5) läbib järjest suusatades 3 km (T) distantsi.

### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Talisordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

#### **Inimeseõpetus**

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

#### **Matemaatika**

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. **Ajalugu**  
Taliolümpiamängude tutvustamine.

#### **Muusika**

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine.

#### **Loodusõpetus**

Loodusainetes omandatud teadmiste ja oskuste rakendamine ning kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

### **5. Tantsuline liikumine**

#### **Õppesisu**

#### **6. klass: 5–6 tundi**

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Tšatša põhisamm.

Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt).

Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

#### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine; eneseväljendusoskus ning sõnavarakasutus.

#### **Võõrkeeled**

Võõrsõnad, nende tähendus liikumises.

#### **Inimeseõpetus**

Koostöö, kehaline intelligentsus; soorollid ja suhted; viisakus; erinev liigutusvõimekus; iseseisvus ning vastuvõtuvõime; ea- ja enesekohasus.

#### **Loodusõpetus**

Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud; Ladina-Ameerika tantsud (rumba, tšatša), Austria valss.

#### **Kunst**

Tantsu esteetilisus; rahvarõivaste ilu ja mustrid; tants kui kunstiliik.

#### **Ajalugu**

Eesti ja teiste rahvaste tantsukultuur. Laulu- ja tantsupeod.

#### **Käsitöö ja tehnoloogiaõpetus**

Eesti ja teiste rahvaste rahvarõivad. Abivahendid ning detailid tantsukostüümis.

#### **Matemaatika**

Kujundliku mõtlemise areng tantsujooniste kaudu

#### **Muusika**

Rütmitunnetuse arendamine, rütmikujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus.

### **6. Orienteerumine**

#### **Õppesisu**

## **6. klass: 4–6 tundi**

Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.

Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.

Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

### **Õpitulemused**

#### **6. klassi õpilane:**

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Orienteerumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

#### **Inimeseõpetus**

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ning lahendamine.

#### **Matemaatika**

Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsi oskus.

#### **Loodusõpetus**

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid, kaardi ja kompassi kasutamise oskus.

## **7. Ujumine**

### **Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

### **Õpitulemused**

**6. klassi õpilane, kes on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.**

### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Ujumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

#### **Inimeseõpetus**

Säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Hügieeninõuded ujulas.

#### **Ühiskonnaõpetus**

Probleemide nägemine ja lahendamine.

#### **Matemaatika**

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.

#### **Muusika**

Rütmi ja liikumise seostamine.

## **8. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

### **Õpitulemused**

#### **6. klassi õpilane:**

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) tunneb õpitud spordialade/tantsustilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.

3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ning tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

### **Lõiming**

#### **Eesti keel ja kirjandus**

Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.

#### **Võõrkeeled**

Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse leidmine.

#### **Inimeseõpetus**

Seoste loomine harjutusi tehes, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.

#### **Ajalugu**

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

#### **Matemaatika**

Aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

#### **Loodusõpetus**

Inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed sportides/liikudes; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine. Keskkonna väärtustamine spordi tegemise kaudu.

### **Hindamine**

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet.

II kooliastmes hinnatakse:

- 1) teadmiste ja oskuste omandamist ning teadmiste rakendamist;
- 2) kuulamisoskust;
- 3) koostööoskust ja kaaslaste arvestamist;
- 4) õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul:

- 1) arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuse tundidest;
  - 2) hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;
  - 3) lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.
- Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, võiks koostada talle individuaalse õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.