

Ainekava 7.klass 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/võistlusmäärusi 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 kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Pädevused

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 aktsepteerima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Enesemääratluspädevus Kehalise kasvatuses 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 oskust, 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 liigutusosi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust. 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/võistlusmäärusi 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 kasvatuses tundides 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.

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 uurimistöö 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

7. klass: 10–12 tundi Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iuvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hoorigid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T)
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus Võimlemisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst Võimlemisalade isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi; rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ning hoidmine; muusika valik, esinemisoskus. Sotsiaalsed Tervislikuks

eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ning vastutus, spordieetika nõuete järgimine. Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsisoskus.

2. Kergejõustik

Õppesisu

7. klass: 10–12 tundi Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

7 klassi õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas või flopptehnikas kõrgushüppe;

2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke;

3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

4) suudab joosta järjest 9 minutit (T)

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; eneseväljendusoskus. Võõrkeeled Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; kergejõustikus kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine. Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud tervisliku eluviisi ja spordi harrastamisega, tervisliku toitumisega, muutustega organismis, aeroobsusega ja organite tööga, vastupidavusega ja taastumisega, õhutemperatuuri 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, analüüsisoskus. Muusika Rütmi ja liikumise seostamine. Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonna

3. Sportmängud

Õppesisu

7. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi B-sportmäng, 6–8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Patted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja 1 0 liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutustega. Jalgpalluri erinevate positsioonide – kaitsja, poolkaitsja, ründaja – ning nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

7. klassi õpilane mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi: 1) korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning patted; 2) võrkpall: sooritab alt pallingu, oskab ülaltsöödud.; 3) jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Lõiming

Eesti keel Sportmängudealase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Võõrkeeled Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sportmängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine. Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete

järgimine. Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus. Ajalugu Sportmängude ajaloo ja olümpiamängude tutvustamine. Loodusõpetus Vastupidavus ja taastumine

4. Talialad

Õppesisu

7. klass: 10–12 tundi Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas nõlvale ja laskumine järsemaks muutuvale nõlval).

Õpitulemused

7. klassi õpilane: Suusatamine 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
3) läbib järjest suusatades 5 km (T)

Lõiming

Eesti keel Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ning hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine. Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Ajalugu Talialade ajaloo ja taliolümpiamängude tutvustamine. Muusika Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine (uisutamise). Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ja oskuste rakendamine ning kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ning taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.

5. Tantsuline liikumine

Õppesisu

7. klass: 5–6 tundi Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Džaiivi põhissamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud, sh kontratantsud, line-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Õpitulemused

7. klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus Oskussõnavara ja suulise eneseväljendusoskuse täiustamine; rahvapärilised eesti rahvatantsud. Võõrkeeled Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; tantsulises liikumises kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine. Inimeseõpetus Motivatsioon ja tahtejõud; poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ning erinevus. Kontrastid, harmoonia. Ajalugu Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuse kogumine; teiste rahvaste tantsude päritolu. Kunst Tantsu võrdlemine teiste kunstivormidega: maal, raamat, film, teater, rahvariided ja rahvakunst. Bioloogia Muutuste selgitamine organismis; aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ning taastumine. Geograafia Ladina-Ameerika (džaiiv, samba, rumba, tša-tšatšaa). Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; geomeetriliste kujundite kasutamise oskus. Muusika Muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon. 6. Orienteerumine

Õppesisu

7. klass: 4–6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassiga, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine

Õpitulemused

7. klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

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 ja lahendamine, ürituste korraldamine. Matemaatika Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus, graafikute kasutamine ja võrdlus. Ajalugu Orienteerumise ajaloo ja paikkonna kultuurimälestiste tutvustamine. Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga. Kaardi ja kompassi kasutamine. 7. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele 2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. 4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile.

Õpitulemused

7. klassi õpilane: 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivat õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Võõrkeeled Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning kasutamine. Keemia Tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis. Bioloogia Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Inimeseõpetus Tervislikuks

eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo, seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamise ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega. Ajalugu Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine. Matemaatika Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsisioskus. Loodusõpetus Tervislik eluviis sporti harrastades; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.

Hindamine

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes: 1) arvestatakse õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel; 2) rakendatakse enesehindamist. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele 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, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hinnates ei arvestata. Hindamine hindamismudeli järgi võib koostada õpetaja, õpetaja ja õpilased või ainult õpilased 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilase puhul: 1) arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest; 2) hinnatakse õpilase 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.