

Kehalise kasvatuse ainekava. Gümnaasium T

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest; 2)
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes sh kasutades digivahendeid; 3
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates olukordades;
- 4) hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis sh erinevates veebipõhistes keskkondades, suudab juhendada oma kaaslaste 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 kaitsevõime tugevdamiseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

Gümnaasiumi kehalises kasvatusest 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 vormisoleku taset sh digivahendeid kasutades ja oskust seda arendada. Kehalise kasvatuse kohustuslike kursusteraames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall -koolil on õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist sh GPS orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine -koolil on kohustus õpetada neist ühte). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, s.h spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õppetevust kavandades ja korraldades

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemade
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus 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 sh digitaalsetes veebikeskkondades), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse digikeskkondi ning digitaalseid õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistö koostamine sh kasutades digitaalseid õppevahendeid jne

Pädevused

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. Sportlikustegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu

põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelse 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, tahtemadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin. Enesemääratluspädevus Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust 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 kasvatus kaudu õpitakse seadma eesmärgid 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 liikumiselase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine. Kehalise kasvatus tunde ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemustedünaamika 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

.Digipädevus

Kehalises kasvatuses kasutatakse digivahendeid internetis spordi- ja tervisealaseningmuu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardil ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt.

Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist

Gümnaasiumi õppetegevused

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine (sh multimeedia vahendusel);
 - 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine (sh digivahenditega) ning tulemustele hinnangu andmine;
 - 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused sh erinevates veebipõhistes keskkondades;
 - 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste 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 sh veebipõhistes keskkondades;
 - 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.
- 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

Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi sh multimeedia vahendusel;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervises seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada sh multimeedia vahenduse
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus-ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd sh erinevates veebipõhistes keskkondades ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 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

VÕIMLEMINE

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutused oma keha raskusega, kummilindid, hantlid, fitpallid jne). • Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine ja/või tutvustamine. • Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale (loovliikumine, jooga, pilates, zumba jne) Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Õpitulemused

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

Lõiming

Sotsiaalsed

Võimlemine on seotud inimeseõpetuse, ajaloo- ja ühiskonnaõpetusega.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Oskusõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine. Erialase teksti mõistmine.

Matemaatika

Tehnika ja tulemuste analüüs. Geomeetria, süstemaatilisus.

Kunstained

Muusika ja liikumise seostamine, loominguline

eneseväljendus.

Mõisted liikumine, dünaamika, rütm

KERGEJÕUSTIK

Õppesisu

Gümnaasiumi õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;

2) läbib järjest joostes vähemalt 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.

- Kiir- ja kestvusjooks. Startimine pakkudelt; tempo valik.

- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.

- Kuulitõuge.

- Odaviske ja/või kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse)arendamiseks.

- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine kooli/maakonna võistlusel.

- Kohtunikutegevus kergejõustikus.

- Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus.

Õpitulemused

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;

2) läbib järjest joostes vähemalt 1000 m (tüdrukud).

Lõiming

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Kergejõustikualaste tekstide ja terminoloogia, erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Matemaatika

Sportitulemuste dünaamika; tulemuste võrdlemine; sporditehniliste oskuste analüüs. Kulgliikumise kinemaatika.

SPORTMÄNGUD

Õppesisu

Korvpall

- Sööt ja löige rünnakul.

- Katted.

- Meesmehekaitse ja maa-alakaitse.

- 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.

Õpitulemused

Gümnaasiumi õpilane:

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

Lõiming

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Erinevates sportmängudes kasutatavate võõrsõnade ja mõistete omandamine.

Matemaatika

Sporditehniliste oskuste analüüs.

Sotsiaalsed

Meeskonnatöö.

TALIALAD

Õppesisu

Suusatamine

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

Õpitulemused

Gümnaasiumi õpilane:

Suusatamine

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

Lõiming

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamisoskuse ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Sotsiaalsed

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

Loodusained

Füüsikas omandatud teadmised ja oskused. Hõõrdumine.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu

Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu (jooga, pilates, tai chi vm).

- Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus.
- Standard- ja ladinatantsud: fokstroti põhisamm, ruutumba lahku liikumine ja soolopööre.
- Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavalss jm.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Tempode ja rütmide eristamine: polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, aeglane valss, viini valss, samba, jive, fokstrott, rumba.

- Tantsude mõisted, võtted ja –sammud.
- Kontaktants, jazz- ja nüüdistants.
- Eneseväljendusoskuse arendamine erinevate tantsustiilide kaudu.
- Repertuaar õpetaja valikul. Tantsude ja etenduste vaatamine ja arutelu.

Tantsukunsti kõlbelised väärtused.

- Noorte ja üldtantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO Inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.

Õpitulemused

Gümnaasiumi 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.

Lõiming

Eesti keel

Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärimslikud lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Inimeseõpetus

Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja maailma avastamine; meietunne ja sõpruskond.

Loodusõpetus

Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.

Kunst ja tööõpetus

Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm.

Matemaatika

Paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

Muusika

Liikumise ja sõna ühendus ning varieeritus helile, rütmile; laulmine.

ORIENTEERUMINE

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine.

Läbitud raja analüüs.

- Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine.
- Orienteerumisraja/punktide märkimine kaardile
- Orienteerumine liikumisharrastusena.
- MOBO tutvustamine

Õpitulemused

Gümnaasiumi õpilane:

1) läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;

2) oskab analüüsida läbitud rada

Lõiming

Keel ja kirjandus sh võõrkeeled

Oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine.

Matemaatika

Ratsionaalsus, iseseisev mõtlemine

Loodusained

Geograafiaalased teadmised. Keskkonnateadlikkus.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimesetervisele 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 levinumate traumade korral.
- Teadmised õpitud spordialade aja

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.
- Teadmised kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 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.

Lõiming

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled Spordi ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine, eneseväljendusoskus. Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tundmine. Arutlus- ja väitlusoskus. "Meedia ja mõjutamine".

Elulooraamatud sportlastest.

Sotsiaalsained

Tihe seos inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetus ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Demokraatia ja käitumisreeglid. Inimese roll kultuurikandjana, kultuuripärandi säilitajana.

Matemaatika

Tähtustub sportimisel, spordisaavutuste jälgimisel, tehnika ja tulemuste analüüsimisel; ka sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika

selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ningtoetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained

Väärtustatakse keskkonda, kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas

omandatud teadmised ning oskused (lihaskude talitlus, aeroobne- ja anaeroobne hingamine, energiavajadus, inimese talitlus, füüsilise koormuse mõju termoregulatsioonile).

HINDAMINE

Hindamisel lähtutakse:

- gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest
- kehalise kasvatuses eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest
- õpilase aktiivsusest, püüdlikkusest ja arengust

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 omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse:

- õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes
- tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Kehalisele võimekusele, sh kaitseväätenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisse **kaasatakse õpilane enesehindamise kaudu sh veebipõhises keskkonnas.**

Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

Teadmiste hindamise vormidena võib kasutada:

- suulist või kirjalikku küsitlust sh veebipõhises keskkonnas,
- liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuses õpimapi koostamist/esitamist,
- treeningpäeviku sh veebipõhise treeningpäeviku pidamist ja analüüsi sh digitaalsel kujul jms

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates:

- arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise

kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms),

- hinnata saab ka spordialadega seotud teadmiste omandamist,
- praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud

kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms,

- kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel **individuaalse ainekava**, milles fikseeritakse õppe-eesmärki, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid (kaasates selleks kindlasti ka õpilane, kes ise püstitab soovitud õppe-eesmärgi).

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised sh digitaalsed ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hinnata võib ka hindamismudelite järgi, mida koostab õpetaja, õpetaja-õpilased või ainult õpilased.