

LISA 2 AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Sisukord

1. ÜLDALUSED	2
1.1. Valdkonnapädevus	2
1.2. Ainevaldkonna kohustuslikud ja valikkursused (muudatus märts 2025).....	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	3
1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine	4
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine.....	8
1.6. Hindamine	9
1.7. Õppekeskkond.....	10
2. AINEKAVA	11
2.1. KEHALINE KASVATUS	11
2.1.1.Õppeaine kirjeldus.....	11
2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	11
2.1.3 Kursuste õpitulemused, õppesisu ja hindamine	12
3. VALIKKURSUSTE AINEKAVAD	22
3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“	22
3.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	22
3.1.2. Kursuse lühikirjeldus.....	22
3.1.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine.....	22
3.2. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“	24
3.2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	24
3.2..2. Kursuse lühikirjeldus.....	25
3.2.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine.....	25

1. ÜLDALUSED

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse gümnaasiumis *liikumisõpetuse põhimõtteid*, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna kohustuslikud ja valikkursused (muudatus märts 2025)

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena.

10. klassis 2 kursust

11. klassis 2 kursust

12. klassis 1 kursus

Valikkursused on:

- 1) „Kehalised võimed ja liikumisoskused“;
- 2) „Liikumine välistingimustes“.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

▪ Liikumisoskused

Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgsete liikumisostkuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisostkusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate ostkustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

Liikumisoskused jagunevad järgmiselt:

- 1) edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisostkus, ostkus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisostkusega, sh pöörata tähelepanu veeohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis;
- 2) vahendil liikumise ostkus tähendab ostkust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne);
- 3) vahendi käsitlemise ostkus tähendab ostkust visata, püüda, pörgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga;
- 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab ostkust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides.

▪ Tervis ja kehalised võimed

Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja ostkusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapärast tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk

on saada korrapäraselt tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehaliste võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

▪ **Kehaline aktiivsus**

Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

▪ **Liikumine ja kultuur**

Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

▪ **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

1.4. Valdonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennast juhtiva inimese kujunemist.

▪ **Üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuse kaudu**

Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis; kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

- **Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

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 kasvatus 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, liikumisja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

- **Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri kujundamine**“ 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 „**Kultuuriline identiteet**“ raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda ja austab oma rahva kultuuri. Väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teema „**Teabe keskkond ja meediakasutus**“ 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 ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivalises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpilaste liikumisharjumuste kujunemiseks vajalik õppe maht jaguneks õppeperioodide kaupa ühtlaselt.

Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega.

Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja terviseseisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil.

Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;
- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;
- 6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;
- 7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgset, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaetikat.

1.6. Hindamine

Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterõhutatud hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Rakendatakse nii diagnoosivat, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning ainealased väärarusaamad ja spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppeeesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ja liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. AINEKAVA

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab **viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi**, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt. Kehalise kasvatus valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende kehalisi võimeid.

2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;

- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

2.1.3 Kursuste õpitulemused, õppesisu ja hindamine

I kursus

Õpitulemused	Õppesisu
<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) käsitleb vahendit erinevates liikumistes; 3) mängib sportmängu reeglite järgi; 4) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 5) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 6) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 7) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 8) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 9) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 10) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 11) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 	<p>Liikumisoskused: kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitsemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed: eesmärgi püstitamine seoses kehaliste võimete arendamisega, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.</p> <p>Kehaline aktiivsus: liikumiseks võimalusi otsimine, samas ka võimalikke takistusi arvestamine. Igapäeva liikumise planeerimine lähtuvalt päevakavast (nädalakavast). Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis. Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.</p> <p>Liikumine ja kultuur: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine</p>

<p>12) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele.</p>	<p>protsessile ja lõpptulemusele Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastes elutegevustesse. Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas. Vaimne ja kehaline tasakaal: õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega. Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.</p>
<p>Praktilised tööd: kergejõustik, jalgpall, orienteerumine. Analüüsimine ja hinnangu andmine enda liikumisoskustele kergejõustikus (etteantud juhendi või küsimustiku alusel); hinnangu andmine enda tegevusele paaris- ja rühmatöös jalgpalliga seotud harjutustes.</p>	

II kursus

Õpitulemused	Õppesisu
<ol style="list-style-type: none"> 1) rakendab esmaseid veeohutusalaaseid oskusi; 2) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 3) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 4) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; 6) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 7) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi; 8) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas; 9) juhendab kaasõpilasi liikumises; 	<p>Liikumisoskused: Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted. Liikumise kombinatsioonide loomine arvestades etteantud juhiseid. Soojendus enne liikumistegevust, riituse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: vajalikku turvavarustuse põhjendamine ja kasutamine liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse</p>

<p>10) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 11) käsitleb vahendit erinevates liikumistes; 12) mängib sportmängu reeglite järgi; 13) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu.</p>	<p>arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöös ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Jalgpalli, võrkpalli, saalihokki, pesapalli mängude kasutamine.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed: Terviseiga seotud kehaliste võimete teste sooritamine, tagasiside saamine terviseseisukohalt aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitsevää testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel.</p> <p>Kehaline aktiivsus: Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele. Juurdeviivate harjutuste ja tegevuste seostamine. Arusaamise oskus, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Liikumine ja kultuur: Analüüsi kaudu välja toomine, millise kogemuse on saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega on vaja seal liikudes arvestada. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata. Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal: Emotsioonidega toimetulemisega sobivaid viise kasutamine.</p>
<p>Praktilised tööd: korvpall, võimlemine, uisutamine. Oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüsimine ja terviseiga seostamine; liikumispäeviku täitmine; midagi liikumisega seotult loomine, loomise analüüsimine ja sellele hinnangu andmine (võimlemiskava).</p>	

III kursus

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 2) käsitleb vahendit erinevates liikumistes;</p>	<p>Liikumisoskused: Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemisoskustega: viskamine, püüdmine,</p>

<p>3) mängib sportmängu reeglite järgi;</p> <p>4) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>5) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</p> <p>7) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</p> <p>8) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi;</p> <p>9) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>10) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p> <p>11) järgib liikumisega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>12) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>13) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida. Korvpalli ja jalgpalli mängud. Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted. Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostööistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed: Meetodid, mis aitavad arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Oskustega seotud kehalise võimete arendamise meetodite kasutamine: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Tervisliku ja treeniva koormuse erinevuse mõistmine. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).</p> <p>Kehaline aktiivsus: Juurdeviivate harjutuste ja tegevuste seostamine. Arusaamise oskus, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Liikumine ja kultuur: Ausa mängu põhimõtte näidete välja toomine (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) ja oskus üle kanda seda igapäevastesse elutegevustesse. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Ohutusnõuete seostamine erinevate liikumistegevustega; liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõuete järgimine – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal: Valitud harjutuste iseseisev sooritamine ja valiku põhjendamise oskus. Endale sobivate emotsioonidega toimetuleku viiside kasutamine.</p>
<p>Praktilised tööd: kergejõustik, jalgpall, orienteerumine.</p>	

Analüüsimine ja hinnangu andmine enda liikumisoskustele kergejõustikus (etteantud juhendi või küsimustiku alusel); hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös jalgpalliga seotud harjutustes.

IV kursus

Õpitulemused	Õppesisu
<ol style="list-style-type: none"> 1) rakendab esmaseid veeohutusalaaseid oskusi; 2) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks 3) käsitleb vahendit erinevates liikumistes; 4) mängib sportmängu reeglite järgi; 5) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 6) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 7) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 8) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; 9) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega; 10) juhendab kaasõpilasi liikumises; 11) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 12) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 13) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele. 	<p>Liikumisoskused: Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted. Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitsemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Sportmäng, mida mängitakse, on võrkpalli mäng, saalihokki, sulgpall, pesapall. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Liikumisoskuste seostamine vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed: Tervisega seotud ja kaitseväge testide tulemustest lähtudes kehalise võimete analüüsimine, nende muutust seoses treeninguga ja sellele hinnangu andmine.</p> <p>Kehaline aktiivsus: Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.</p> <p>Liikumine ja kultuur: Ohutusnõuete seostamine erinevate liikumistegevustega; liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõuete järgimine – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas. Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Oskuste analüüsimine raja läbimiseks (kuidas õnnestus). Liikluskeskkonnas orienteerumine, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid. Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal: Endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise kasutamine. Isiklikku kogemuste seostamine lähtuvalt erinevatest edasiliikumisoskustest</p>

	kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.
Praktilised tööd: korvpall, võrkpall, uisutamine. Osalemine ja/või vabatahtliku tegevuse kogemuse saamine liikumisüritusel (uisutamisele käigud) ning saadud kogemust seostamine ja analüüsimine isikliku üldpädevuste arenguga; kaasõpilasi juhendamine liikumises korvpalli ja võrkpalli mängu ajal.	

V kursus

Õpitulemused	Õppesisu
1) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 3) mängib sportmängu reeglite järgi; 4) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 5) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 6) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele; 7) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 8) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi; 9) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 10) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 11) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi;	Liikumisoskused: Oma võimete hindamine. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitsemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida. Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus) Analüüs enda video soorituse põhjal. Soojendus enne liikumistegevust, riidetuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Isiklikku kogemuste seostamine lähtuvalt erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele. Tervis ja kehalised võimed: Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda. Treeningu planeerimise juures on oluline: <ol style="list-style-type: none"> 1) püstitada eesmärk; 2) koostada süstemaatiline treeningplaan; 3) täita treeningplaani;

<p>12) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</p> <p>13) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>14) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>15) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>16) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>17) juhendab kaasõpilasi liikumises;</p> <p>18) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>19) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.</p> <p>Lähtudes testide tulemustest tegevuste/harjutuste kasutamine, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust. Teatud perioodil liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine.</p> <p>Kehaline aktiivsus: Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne). Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine. Juurdeviivate harjutuste ja tegevuste seostamine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Liikumine ja kultuur: Hinnangus välja toomine, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) kasutakse või arendakse liikumisüritusel. Seoste loomine nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne. Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne. Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud. Näidete toomine, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse. ohutusnõuete seostamine erinevate liikumistegevustega; liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõuete järgimine – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas. Tantsualase silmaringi avardamine-lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance’ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu mõtestamine kui liikumiskultuuri ja eneseväljendusvahendit erinevates kultuurides. Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal: Sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara omandamine, mida kasutatakse igapäevaelus. Muutust kirjeldamine, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused esile kutsuvad ja tuua välja</p>
---	---

	igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi. Sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise kasutamine.
Praktilised tööd: kergejõustik, võrkpall, tantsulised liikumised. Endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste kava koostamine; eneseanalüüs (korvpalli ja võrkpalliga seotud harjutused, tantsulise liikumise kava koostamine).	

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest ja kooli õpilaste gümnaasiumi hindamisjuhendist. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. **Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.**

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. **Teadmiste** hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-sportiteemalise ettekande. **Kirjalikke ülesandeid** hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasaotamine, 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). 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 kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe ees. Hindamisel arvestatakse ka **õpilase spordiriietuse sobivust**, kuna see on oluline osa kehalise kasvatus tundide ja spordiürituste läbiviimisest. Õige ja sobiv spordiriieetus tagab mitte ainult liikumisvabaduse, vaid aitab vältida vigastusi ja suurendab õpilaste osalust, õppesisu, õpitemumused ja nende hindamise vormid.

Hinne 5 Kõrge tase	Hinne 4 Keskmine tase	Hinne 3 Madal tase	Hinne 2 On vaja pingutada
Teadmised			
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ demonstreerib põhjalikku arusaamist õpitavast materjalist. ▪ Vastus on loogiline, struktureeritud ja põhjalikult põhjendatud. ▪ suudab selgelt seletada teooria ja praktika seoseid, oskab seostada erinevaid teemasid ning on võimeline esitama arukalt argumenteeritud seisukohti. ▪ suudab lahendada keerukamaid ülesandeid ja vastata küsimustele, demonstreerides oma teadmiste süvitsi minekut. 	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ mõistab õpitavat materjali, kuid vastuses on mõningaid väikeseid vastuolusid või vigu, mis ei mõjuta üldiselt arusaamist. ▪ Vastus on loogiline, kuid võib sisaldada mõningaid puudujääke või üldistusi. ▪ Suudab selgitada põhipunkte ja siduda teooriat praktikaga, kuid selgitustes on ruumi täpsustustele. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Õpilase vastus sisaldab mõningaid loogilisi vigu, puudub korrektne järjestus ja seosed materjali vahel. ▪ Teadmistes on lünki, mis mõjutavad arusaamist. ▪ Ei suuda alati õigesti selgitada teooria ja praktika seoseid, kuid annab põhivastused, kuigi need võivad olla osaliselt ebatäpsed või ebapiisavad. 	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ei mõista programmi materjali ega suuda selgitada põhiteemasid. ▪ Vastus on loogikavaba, puudub arutluskäik, teadmistes on suured lüngad. ▪ Ei suuda seostada teooriat praktikaga ega suuda õigesti vastata küsimustele.
Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste omandamise tehnika			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab liikumise või selle osad tehniliselt õigesti, kooskõlas kõigi nõuetega; liigutused on vabad, selged, enesekindlad ja kindlapiirilised. ▪ Järgib õiget kehahoiakut ja rütmi, liikumine on esteetiline ja sujuv. ▪ Mõistab täielikult harjutuse eesmärki ja olemust ning oskab seda suuliselt selgitada. ▪ Oskab planeerida liikumist ruumis – 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab harjutuse korrektselt, kuid: ▪ Esineb kuni 2 väikest tehnilist viga, mis ei mõjuta oluliselt tulemuse kvaliteeti. ▪ Kehahoiak ja liikumise rütm on valdavalt õiged. ▪ Õpilane mõistab liikumise eesmärki, kuid ei suuda seda alati selgelt väljendada. ▪ Toimib edukalt tavatingimustes, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab harjutuse põhimõtteliselt õigesti, kuid: ▪ Esineb üks suurem või mitu väiksemat tehnilist viga, mis mõjutavad liikumise kvaliteeti. ▪ Liigutused on ebakindlad, rütmist väljas või puuduliku koordineerimisega. ▪ Kehahoiak ei ole stabiilne; soorituse osad on ebahühtlased. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab liikumise valesti või moonutatult nii, et see ei saavuta kavandatud eesmärki. ▪ Tehnilised vead on tõsised ja korduvad, liigutused ei ole kontrollitud ega koordineeritud. ▪ Kehahoiak on vale, rütmitunnetus puudub. ▪ Ei mõista tegevuse

<p>valib liikumiseks sobiva trajektoori ja asukoha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tuleb toime mittestandardsetes olukordades (muutuv tempo, keskkond, partner). ▪ Analüüsib ja hindab oma ning kaasõpilaste sooritusi; oskab tuvastada ja parandada tehnilisi vigu. ▪ Näitab iseseisvust ja loovust, näiteks pakub välja alternatiivseid sooritusi või harjutusi. ▪ Säilitab korrektsuse kogu soorituse vältel, sh stardis, liikumisfaasis ja lõpetamisel. 	<p>mittestandardsetes keskkonnas vajab väikest kohanemist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oskab hinnata ja vajadusel kohandada oma liikumist õpetaja abiga. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Õpilane ei tule toime mittestandardsetes olukordades või reageerib aeglaselt. ▪ Vajab pidevat õpetaja juhendamist või visuaalset eeskujut. 	<p>olemust ega suuda seda iseseisvalt parandada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ei tule toime isegi lihtsustatud või harjutatud olukordades. ▪ Vajab pidevat juhendamist ja tuge iga liikumisülesande täitmisel.
Meetodite valdamine ja oskus läbi viia spordi- ja tervisetgevusi			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oskab iseseisvalt ja loovalt planeerida, korraldada ja viia läbi spordi- ja tervisetgevusi. ▪ Valib sobivad vahendid, materjalid ja harjutused vastavalt tegevuse eesmärgile ja õpilaste tasemele. ▪ Suudab jälgida tegevuse kulgu, hinnata tulemusi ja teha vajadusel muudatusi, et tagada tegevuse efektiivsus ja ohutus. ▪ Näitab suurt vastutust ja professionaalsust, oskab õpetada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suudab planeerida ja läbi viia spordi- ja tervisetgevusi peamiselt õpetaja juhendamisel. ▪ Valib tegevuse eesmärgile sobivad vahendid ja oskab teha mõned väiksemad kohandused tegevuse käigus. ▪ Oskab anda tagasisidet ja teeb tegevuse efektiivsuse jälgimisel väikeseid muudatusi, kuid vajab veel mõningaid juhiseid tegevuse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suudab korraldada ja läbi viia lihtsamaid spordi- ja tervisetgevusi, kuid ei oska alati valida õigeid vahendeid ja harjutusi vastavalt tegevuse eesmärgile. ▪ Tegevuse kulgu ei ole alati hästi jälgitav ega organiseeritud, tagasiside on pindmine ja vajab õpetaja juhendamist. ▪ Ei suuda teha vajalikku kohandamist, et tagada tegevuse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ei suuda iseseisvalt läbi viia spordi- ja tervisetgevusi. ▪ Tegevuse planeerimine ja korraldamine on puudulik, vahendite valik ei vasta eesmärgile või on mittetäielik. ▪ Ei suuda hinnata tegevuse efektiivsust ega tagada osalejate ohutust ja heaolu. ▪ Vajab pidevat juhendamist igasuguste tegevuste

teistele ja anda selgeid juhiseid, pakkuda tagasisidet ning motiveerida osalejaid.	planeerimisel ja elluviimisel	sujuvus ja efektiivsus.	planeerimisel ja läbiviimisel.
--	-------------------------------	-------------------------	--------------------------------

3. VALIKKURSUSTE AINEKAVAD

3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

3.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku 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.

3.1.2. Kursuse lühikirjeldus

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

3.1.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine

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 mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatuses tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisi;

- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- 5) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 6) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu

- **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, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetoodika.
- **Motoorsete oskuste arendamine.** Kehalise kasvatus 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. Enesekontrollitestid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.
- **Osalemine spordiüritustel.**

Õppetegevus

- 1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.
- 2) Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.

- 3) Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.
- 4) Osalemine spordiüritustel.
- 5) Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
- 6) Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.

Hindamine

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja hinnetega “Arvestus (Arv)” ja “Mittearvestus (MARv)”, lähtudes TMG-i hindamispõhimõtetest, mis tuginevad riikliku õppekava üldosale ja teistele hindamist reguleerivatele õigusaktidele.

„Arvestus (Arv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „väga hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- „hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;
- „rahuldav” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele, kuid esineb puudusi ja vigu.

„Mittearvestatud (MARv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „puudulik” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi;
- „nõrk” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi ja areng puudub.

3.2. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“

3.2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikursusega 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 ja töövõime tõstmiseks, organismi

karastamiseks;

- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

3.2..2. Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Liikumine looduses ja õues annab õpilastele võimaluse arendada füüsilisi võimeid, nautida vaba aja tegevusi ning kujundada keskkonnasõbralikku mõtteviisi. Praktilised harjutused, nii juhendatud kui iseseisvad, toetavad liigutusoskuste omandamist ja füüsilise võimekuse parandamist.

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

Kehaliste võimete testid ja kontrollharjutused aitavad hinnata õpilaste oskusi, tulemusi ja arenguprotsessi. Spordiüritustel osalemine võimaldab õpilastel rakendada õpitud oskusi ja kogeda aktiivset osavõttu võistlussituatsioonides.

3.2.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- 4) teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- 5) spordialade õppimisel/kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- 6) osaleb aktiivselt tundides;
- 7) leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuselise tunde;
- 8) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

- 9) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

- **Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.** Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).
- **Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad,** nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine;
- **Väljas liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitesti (UKK 2 km käimise test, Cooperi test kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.
- **Osalemine spordiüritustel.**

Õppetegevus

- 1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.
- 2) Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamise, nende tegevuste/tulemuste ja analüüs.
- 3) Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.
- 4) Osalemine spordiüritustel.
- 5) Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
- 6) Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.
- 7) uisutamine;
- 8) treening terviserajal;
- 9) mõni uus liikumisviis jms.

Hindamine

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja hinnetega “Arvestus (Arv)” ja “Mittearvestus (MArv)”, lähtudes TMG-i hindamispõhimõtetest, mis tuginevad riikliku õppekava üldosale ja teistele hindamist reguleerivatele õigusaktidele.

„Arvestus (Arv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „väga hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- „hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;
- „rahuldav” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele, kuid esineb puudusi ja vigu.

„Mittearvestatud (MArv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „puudulik” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi;
- „nõrk” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi ja areng puudub.