

Kohtla-Järve Slaavi Põhikool

**KOOLI ÕPPEKAVA
PÕHIKOOI RIIKLIKU
LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA
ALUSEL
LIHTSUSTATUD ÕPE
AINEKAVA
“KEHALINE KASVATUS”**

KINNITATUD

SISUKORD

1. ÜLDALUSED	2
1.1. Õppeaine kirjeldus.....	2
1.2. Taotletavad pädevused ning õppe ja kasvatusese rõhuasetused arenguperioodide kaupa	2
1.4. Hindamise alused	5
1.5. Õppekeskkond.....	6
2. AINEKAVAD	7
2.1. KEHALINE KASVATUS	7
2.1.1. Õppe- ja kasvatusese eesmärgid	7
2.1.2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa	7
2.1.3. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa	8
2.1.4. Hindamine.....	16

1. ÜLDALUSED

1.1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse lihtsustatud õppes kohandatult liikumisõpetuse põhimõtteid.

Kohtla-Järve Slaavi Põhikoolis järgib kehalise kasvatuse õpetamine üldist eesmärki – kujundada õpilastes motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi igapäevaseks aktiivseks liikumiseks, liikumisharrastustega tegelemiseks ning toetada nende positiivset hoiakut liikumise suhtes. Erinevaid spordialasid ja liikumisviise õpetades kaasatakse ka tantsulist liikumist, mis aitab õpilastel omandada teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest ning kujundada positiivseid väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegeleda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevuse kaudu aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Intellektipuudega õpilastel esineb sageli motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda mõjutab kogu tunnetustegevust ja kõne arengut ning praktiliste tegevuste oskusi. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes on neil mahajäämus lihasliigutuste jõus, kiiruses, vastupidavuses ja paindlikkuses. Seetõttu on kehalise kasvatuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehalised harjutused parandavad organismi üldist seisundit ning kompenseerivad tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita oma eesmärgi ainult siis, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli õppekava pakub erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakkudes teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad palju eeskujuga, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Koolis rõhutatakse sellele, milles õpilane on edukas, mitte tema ebaõnnestumistele.

Talispordialade õpetamine toimub vastavalt kooli võimalustele: uisutamine ja suusatamine. Ujumisõpetus viiakse läbi I kooliastmes üldjuhul 2. klassis. Ujumisõpetuse praktika näitab, et isegi kogenud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuse õpetaja koostöös suudavad mõned lihtsustatud õppel olevad õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda osaleda kõigis kehalise kasvatuse tunni tegevustes või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad tegelevad taastumist toetavate liikumistegevustega ning abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

Õppe tulemusena kujuneb õpilasel regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumus. Kujuneb terve ja liikuv inimene, kes oskab suunamisel kasutada koolis õpitud liikumisõpetuse alaseid teadmisi igapäevases elus.

1.2. Taotletavad pädevused ning õppe ja kasvatuse rõhuasetused arenguperioodide kaupa

Lihtsustatud õppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Kehalise kasvatusa aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Kehalise kasvatusa soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi viies liikumisvaldkonnas:

- Liikumisoskused.
- Tervis ja kehalised võimed.
- Kehaline aktiivsus.
- Liikumine ja kultuur.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud valdkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Õpilaste arenguperioodideks on 1.–2. kl, 3.–5. kl, 6.–7. kl ja 8.–9. kl, arvestades õppijate kognitiivseid, kõne- ja isiksuse arenguetappe. Iga arenguperioodiga seotud pädevused kirjeldavad õpilase edasiliikumist vastavalt vanusele sobivatele üldpädevustele ja õpitulemustele.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos liikudes ning liikumis- ja sportmänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Koolis ja väljaspool kooli toimuvatel üritustel osaleja või pealtvaatajana osaledes saavad õpilased kogemused ja teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seostest erinevate kultuurivaldkondadega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklike huvide ja rühma kui terviku huvide. Liikumisega seonduvates elulistes ja mängulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, kinni pidama ohutusnõuetest jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja sportlike tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Kooli lähikümbruses, linnaruumis ja looduskeskkonnas liikudes kogevad õpilased suunatult erinevaid ohtlike olukordi, õpivad neid iseseisvalt märkama ja vältima. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi liikumisse järjepidevalt arendama enda kehalisi võimeid ja tegelema liikumise kui harrastusega. Õpilastel kujuneb arusaamine liikumise ja toitumise mõjust enda tervisele.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt liikumistegevuste kavandamisse. Õpilastel on võimalik valida endale sobiv liikumistegevus ning tegeleda sellega järjepidevalt harrastusena. Liikumis- ja sportmängudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes. Õpilasi suunatakse kasutama omandatud elulis-praktilisi lugemis- ja kirjutamisoskusi ning matemaatilisi oskusi liikumistegevuste raames: õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel, loevad spordiväljakutel piltide ja tekstina esitatud seadmete kasutusjuhendeid, orienteeruvad tänaval jalakäijatele ja kergliiklejatele suunatud liiklusmärkides jne. Õpilasi suunatakse järjest iseseisvamalt täitma jõukohaseid tegevusi ning teostama suunamisel enesekontrolli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt kehalise kasvatuse tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid, mängureeglite selgitusi jms. Elulistes mängulistest olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Õpilased osalevad enda kehaliste võimete mõõtmisel ning saavad seeläbi omandatud elulis-praktilisi matemaatilisi oskusi rakendada. Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma. Erinevate liikumisvahendite kasutama õppimine ja esmaste hoolduspõhimõtete omandamine toetab õpilaste tehnoloogiaalase pädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja sportlikke eluviise väärtustavad ja järgivad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Spordi kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Kehalise kasvatuse tundides õpivad õpilased vastavalt võimetele kasutama erinevaid kehalisi näitajaid - südametöö, pulss - ja kehalise võimete mõõtmisega seonduvaid digivahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

Tabeli andmed kasutatakse ainekava õppesisu ja õpitulemuste rakendamise täpsustamiseks.

Õpilastes kujundatavad üldpädevused	Läbivad teemad	Ainetevaheline lõiming
1. kultuuri- ja väärtuspädevus	1. elukestev õpe ja karjääri kujundamine	1. vene keel
2. sotsiaalne ja kodanikupädevus	2. keskkond ja jätkusuutlik areng	2. eesti keel teise keelena
3. enesemääratluspädevus	3. kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	3. matemaatika
4. õpipädevus	4. kultuuriline identiteet	4. loodusõpetus
5. suhtluspädevus	5. teabekeskond ja meediakasutus	5. ajalugu
6. matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus	6. tehnoloogia ja innovatsioon	6. inimeseõpetus
7. ettevõtlikkuspädevus	7. tervis ja ohutus	7. muusika
8. digipädevus	8. väärtused ja kõlblus	8. kunst
		9. tööõpetus
		10. kehaline kasvatus

1.3. Õppekorraldus

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatusa korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusa ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusa tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

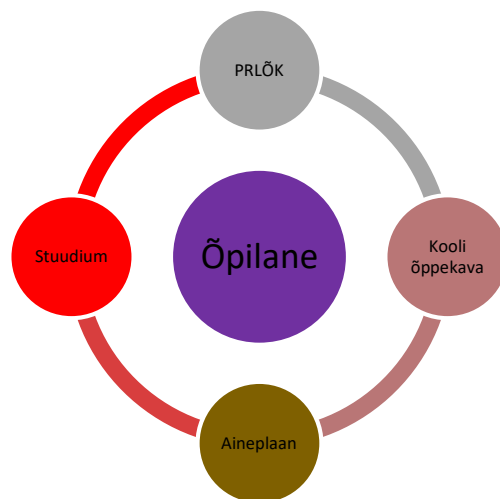
Ainevaldkonna õppeainete nädalatundide maht on kooliastmete kaupa järgmine:

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20

1.4. Hindamise alused

Hindamise aluseks on [PRLÖK, §3](#). Lihtsustatud, toimetuleku- ja hooldusõppe korraldamisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava §-s 17 ja põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse §-des 18 ja 21 kehtestatud õpilase individuaalse arengu toetamiseks kohaldatavatest erisustest. Lihtsustatud õppe õpilase hindamisel ja järgmisesse klassi üleviimisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava §-des 19–22 sätestatud põhimõtetest.

Hindamise kriteeriumid ja trimestri plaan (tööde maht) avaldatakse õpilastele ja nende vanematele Stuudiumi kaudu. Õpilasele on õppetrimestri alguses teada, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.



Hindelist tööde maht ja sisu on kooli õpetajatele/juhtkonnale kättesaadavad Google Drive keskkonnas õpetajate töökaustas.

1.5. Õppekeskkond

Kohtla-Järve Slaavi Põhikoolis luuakse keskkond, mis soodustab õppimist füüsilisel, vaimsel ja sotsiaalsel tasandil ning arendab õpilaste liikumisvõimekust ja -pädevust. Õpetajad loovad kõigile õpilastele toetava õpikeskkonna, mis ei sõltu nende varasematest teadmistest, oskustest ega kehalisest võimekusest.

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

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumise- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumise pädevuse saavutamiseks kasutab kool nõuetele vastavat võimlat, õue spordiväljakud, tegevusteks kohandatud aulat, klassiruumid ja muud koolipidajale kuuluvad spordirajatised ja ruumid ning staadioni sinna juurde kuuluvaga, sh ujulat.

Õpilastel on võimalus kasutada riietus- ja pesemisruume. **Pädevuste peamiste komponentide – teadmiste, oskuste ja hoiakute – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob sobiva õppekeskkonna ja toetab väärtuskasvatust, ning koolil, kus normide, väärtuste, rituaalide, sümbolite ja lugude kaudu edendatakse omanäolist koolikultuuri.**

2. AINEKAVAD

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

2.1.2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.

Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid.

Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.

Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgeid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.

Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatus tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklike ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

2.1.3. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

LIIKUMISOSKUSED	<ul style="list-style-type: none"> • Vahendil liikumisoskused • Vahendi käsitlemisoskused • Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel • Edasiliikumisoskused
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele • Oskus arendada kehalisi võimeid • Oskus mõõta kehalisi võimeid

	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu
KEHALINE AKTIIVSUS	<ul style="list-style-type: none"> • On regulaarselt kehaline aktiivne • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi • Oskus juhtida emotsioone
LIIKUMINE JA KULTUUR	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana • Oskus liikuda looduses • Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda • Kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest • Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine • Eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioonid • Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid

I kooliaste

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
- 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I kooliastmes.

Õpilane:

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

1.klass

- 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
- 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskujuga järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
- 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
- 4) mängib õpitud liikumismänge;
- 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
- 6) kannab, veeretab ja viskab palli;
- 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;
- 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
- 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Oskab palli veeretada ja püüda Arendab põhilisi liikumisoskusi: kõndimine, jooksmine, hüppamine	3; 4; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Tutvub tervislike eluviiside põhitõdedega Arendab põhivõimeid nagu jõud ja paindumus	1; 3; 4; 5	2; 7; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb erinevates liikumismängudes ja harjutustes Tunneb rõõmu liikumisest ja mängust	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Oskab rahuneda ja keskenduda lihtsate hingamisharjutuste abil Oskab säilitada tasakaalu lihtsates asendites	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Tutvub eesti rahvamängudega ja tantsudega. Õpib lihtsaid rütmilisi liikumisi.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8

2.klass

- 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
- 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse;
- 3) oskab sooritada veereid;
- 4) oskab visata ja püüda palli;
- 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
- 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
- 7) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
- 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.

105 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Arendab edasi põhilisi liikumisoskusi. Oskab palli visata ja püüda paigal olles.	3; 4; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 3; 6; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Õpib tundma tervisliku toitumise aluseid. Arendab jõudu ja vastupidavust lihtsate harjutuste abil.	1; 3; 4; 5	2; 7; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb mängudes, mis arendavad koostööd ja suhtlemisoskusi. Tunneb rõõmu erinevatest liikumistegevustest.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Oskab keskenduda ja lõõgastuda lühikeste harjutuste abil. Tasakaalu harjutamine erinevates asendites.	4; 5	7; 8	6

5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Osaleb eesti rahvatantsudes ja õpib uusi rütme. Tutvub erinevate kultuuride liikumismängudega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8
---	----------------------	---	---------	---------	---------------------

3.klass

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
- 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
- 4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
- 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
- 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

105 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Täiustab hüppe- ja jooksmisoskusi. Arendab täpsust palli viskamises ja püüdmisel.	3; 4; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 3; 6; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele. Oskab sooritada põhiharjutusi jõu ja vastupidavuse arendamiseks	1; 3; 4; 5	2; 7; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb rühmategevustes ja liikumismängudes. Arendab kehalist võimekust erinevate harjutustega.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Arendab keskendumis- ja lõõgastumisoskusi pikemate harjutuste abil. Täiustab tasakaalu erinevates liikumisharjutustes.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Õpib uusi tantse. Õpib erinevate kultuuride traditsioonilisi liikumisviise	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8

II kooliaste

6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete

olulisust ning täidab neid;

- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

4.klass

- 1) oskab rivis kaheks loendada;
- 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
- 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;
- 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
- 5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
- 6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
- 7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
- 8) teab õpitud oskussõnu.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Arendab liikumisoskusi keerulisemates situatsioonides. Harjutab palli käsitlemist liikumise ajal.	3; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Õpib tundma erinevaid treeningmeetodeid ja nende mõju tervisele. Täiendab oskusi jõu ja vastupidavuse arendamiseks.	1; 3; 4	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb sportlikes mängudes ja harjutustes. Arendab vastupidavust ja osavust erinevate tegevuste kaudu.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Oskab keskenduda ja lõõgastuda pikemate harjutuste abil. Tasakaalu harjutamine liikumise ajal.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Tutvub erinevate kultuuride spordialadega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

5.klass

- 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;
- 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;
- 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
- 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;
- 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;

- 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;
- 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
- 8) oskab sooritada õpitud lödvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Arendab liikumisoskusi liikumisskeemides. Parandab palli käsitlemise täpsust ja osavust.	3; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Mõistab tervisliku eluviisi tähtsust ja selle komponente. Sooritab jõu ja vastupidavuse harjutusi.	1; 3; 4	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb mitmesugustes spordi- ja liikumistegevustes. Arendab kehalist võimekust ja koostööoskusi.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Harjutab vaimset ja kehalist lõõgastumist. Tasakaalu säilitamine keerukamates olukordades.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Tutvub erinevate kultuuride spordi- ja liikumisharjumustega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

6.klass

- 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
- 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;
- 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
- 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
- 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;
- 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Arendab oskusi keerukamates ja kiiremates liikumistegevustes. Täiustab pallimängude tehnikat ja taktikat.	3; 5; 7	2; 7; 8	1; 2; 7; 8
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Koostab isikliku treeningkava. Harjutab keerulisemaid jõu- ja vastupidavusharjutusi	1; 3; 4	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb erinevates sportlikes tegevustes ja võistlustes.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6

		Arendab kehalist võimekust ja koostööoskusi.			
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Harjutab vaimset ja kehalist tasakaalu keerulistes olukordades. Arendab lõõgastumisoskusi pikemate harjutuste abil.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Tutvub erinevate kultuuride spordiharjumustega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

III kooliaste

9. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
- 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
- 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

7.klass

- 1) kasutab õpitud terminoloogiat;
- 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
- 3) oskab joosta madallähtest 100 m;
- 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;
- 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;
- 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda;
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	<i>Üldpädevused</i>	<i>Läbivad teemad</i>	<i>Lõiming</i>
1	LIIKUMISOSKUSED	Täiustab keerulisi liikumis- ja pallimängu oskusi. Arendab täpsust ja osavust erinevates tegevustes.	1; 4; 7	2; 6; 8	1; 3; 7
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Koostab ja järgib isiklikku treeningkava. Arendab vastupidavust ja jõudu keerukamate harjutuste abil.	1; 3; 6	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb erinevates spordialades ja võistlustes. Täiendab kehalist võimekust ja meeskonnatöö oskusi.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Arendab vaimset ja kehalist tasakaalu igapäevaelus. Harjutab lõõgastumisvõtteid ja stressi maandamist.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Tutvub erinevate rahvaste liikumisharjumustega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

8.klass

- 1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
- 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
- 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
- 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
- 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
- 6) oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
- 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
- 8) oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda;
- 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	<i>Üldpädevused</i>	<i>Läbivad teemad</i>	<i>Lõiming</i>
1	LIIKUMISOSKUSED	Täiustab keerukaid liikumismustreid ja pallimängu oskusi. Arendab osavust ja täpsust erinevates liikumistegevustes.	1; 4; 7	2; 6; 8	1; 3; 7
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Koostab ja järgib isiklikku treeningkava. Arendab vastupidavust ja jõudu keerukamate harjutuste abil.	1; 3; 6	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb erinevates spordialades ja võistlustes. Täiendab kehalist võimekust ja meeskonnatöö oskusi.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Arendab vaimset ja kehalist tasakaalu igapäevaelus.	4; 5	7; 8	6

		Harjutab lõõgastumisvõtteid ja stressi maandamist.			
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Õpib uusi kultuurilisi liikumisi. Tutvub erinevate rahvaste liikumisharjumustega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

9.klass

- 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
- 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
- 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
- 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
- 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
- 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
- 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
- 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
- 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

70 tundi õppeaastas

	Õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevused	Läbivad teemad	Lõiming
1	LIIKUMISOSKUSED	Täiustab keerukaid liikumismustreid ja pallimängu oskusi. Arendab osavust ja täpsust erinevates liikumistegevustes.	1; 4; 7	2; 6; 8	1; 3; 7
2	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	Koostab ja järgib isiklikku treeningkava. Arendab vastupidavust ja jõudu keerukamate harjutuste abil.	1; 3; 6	2; 8	1; 5; 6
3	KEHALINE AKTIIVSUS	Osaleb erinevates spordialades ja võistlustes. Täiendab kehalist võimekust ja meeskonnatöö oskusi.	3; 4; 5; 6	4; 7; 8	1; 4; 5; 6
4	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	Arendab vaimset ja kehalist tasakaalu igapäevaelus. Harjutab lõõgastumisvõtteid ja stressi maandamist.	4; 5	7; 8	6
5	LIIKUMINE JA KULTUUR	Õpib uusi kultuurilisi liikumisi. Tutvub erinevate rahvaste liikumisharjumustega.	1; 2; 3	2; 4; 8	1; 2; 3; 4; 8

2.1.4. Hindamine

Kehalise kasvatuse aine hindamisel lähtutakse vastavatest sätetest [PRLÕK, §3](#) ja [lisa 1 Lihtsustatud õpe](#).

Hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase individuaalsest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja ennastjuhtiva õppija kujundamiseks. Hinnatakse õpitulemuste saavutatust, mis on kooskõlas õppesisu ja -tegevustega ning vastavuses ainealasete teadmiste, oskuste ja hoiakutega. Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane hindamisprotsessi nii oma töö hindamisel kui ka kaasõpilaste tagasisidestamisel. **Õpilasele on õppeprotsessi alguses teada, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid (Stuudiumi kaudu).** Õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Detailsemalt kavandab õpetaja hindamise enne trimestri algust koostatud aineplaanis, lähtudes vastavatest põhikooli riikliku õppekava ja kooli õppekava üldosa ja ainekava sätetest.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest.

Hindamise eesmärk on:

- 1) toetada õpilase arengut;
- 2) anda tagasisidet õpilase õppe edukuse kohta;
- 3) innustada ja suunata õpilast sihikindlalt õppima;
- 4) suunata õpilase enesehinnangu kujunemist, suunata ja toetada õpilast edasise haridustee valikul;
- 5) suunata õpetaja tegevust õpilase õppimise ja individuaalse arengu toetamisel.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega.

Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

I kooliastmes hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, püüdlikkust, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

I kooliastmes arvulist hindamist ei toimu, kasutatakse mitmeeristav hindamine. Tööle antakse suuline või kirjalik hinnangud, mis toovad esile õpilase tugevused ja edusammud ja lähtutakse Kohtla-Järve Slaavi Põhikoolis kehtivast hindamise korrast. Puudustele juhib õpetaja tähelepanu taktitundeliselt.

Õpilane õpib õpetaja juhendamisel ise oma tööle hinnangut andma. Õppimise ajal analüüsib õppija õpetaja juhendamisel ja hiljem ka iseseisvalt.