

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Õppeaine	Kehaline kasvatus
Klass	4.klass
Tunde nädalas ja õppeaastas	3 tundi nädalas, kokku 105 tundi
Rakendumine	1.sept.2011, täiendatud 1.sept 2016
Koostamise alus	Põhikooli riiklik õppekava, lisa 8; Koeru KK õppekava

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE AINEVALDKONNA ÕPPEAINES

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

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

4.klass	
---------	--

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Ülekoolilised üritused, mis tagavad lõimingu teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega:

- Ülekooliline tervisepäev „Reipalt koolipinki“.
- Ülekooliline Vastlapäev
- Sügisene spordipäev
- Ülekooliline tantsuetendus
- Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.
- **Emakeelepädevust** kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
- Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- **Kunstipädevuse** kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
- **Sotsiaalne pädevus.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
- **Tehnoloogiline pädevus** võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
- **Loodusteaduslikku pädevust** toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

LÄBIVAD TEEMAD

- Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
- Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
- Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.
- Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

ÕPPEAINE KIRJELDUS

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

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 kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses 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 või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatussele 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 kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

ÕPPETEGEVUS

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

II KOOLIASTE 4. klass

ÕPETUSE ÜLDEESMÄRGID

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

ÕPPE-EESMÄRGID

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- oskuskab teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid □ toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast

ÕPPEMEETODID

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt □ matkivad harjutused
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused

TUGIAINED, AINETEVAHELINE INTEGRATSIOON

- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
 - loodusõpetus – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
- õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

LÄBIVAD TEEMAD

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng

ÕPPESISU**1. Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised – jalg ees- all, kõrval-all, väljaseade, poolkukk.

Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülaltkaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus. Rivi-ja korraharjutused

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu-ja hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni-, jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hübitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune) Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes.

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kagarhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

Rütmika ja liikumine

Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.

2.Kergejõustik Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe.

Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

3.Sportmängud

Korvpall

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega. Jalgapall
Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Lööb väravale. Palli peatamine Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.

Muud sportmängud

Pesapall - lihtsrad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisesega.

Rütmika ja liikumine

Galopp- ja polkasammude kombinatsioonid. Polkasamm taha. Juurdevõtusamm, valsisamm.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduvõis. Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebataasaste ületamisega. Sähkpidurdus. Suusatada järjest 2-3 km.

5. Rahvatants

Galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. Juurdevõtusamm. "Nelja-Puari" ja "Jenka".

PRAKTIINE TEGEVUS

- koolis rühmade vaheline võistlus, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna ja Eesti Koolisportliidu poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

ÕPITULEMUSED

4. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid

4. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- rivi- ja korraharjutusi
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
- mängida rahvastepalli määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi
- oskab hüpata hübitsaga

4. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 2 km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid kiirusele 1min. jooksul

HINDAMINE

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
(Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõu- ja rütmiharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hübitsaga

4.klass	
---------	--

tõus istesse käte jõuharjutus süstikjooks Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad 60 m jooks
kaugushüpe

pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 300 m T ja 500m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

Õpitulemusi hinnates **lähtutakse** põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ja milliseid hindamisvahendeid kasutatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

- Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades
- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
- mängudes reeglitest kinnipidamine
- osata mängida lihtsamaid liikumismänge
- kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
- liikuda suuskadel erineval maastikul

FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

KASUTATAV ÕPPEVARA

- pallid , korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, mõõdulindid, stopperid

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits
- kassetid, videod.
- rahvusvahelistelt kehalise kasvatusseminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Liikumismängud”

Värska Gümnaasiumi ainekava	PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
-----------------------------	-----------------------	-------------------

4.klass	
---------	--