

TARTU ANNELINNA GÜMNAASIUMI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

1. Valdkonnakava üldosa

Gümnaasiumi liikumisõpetuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning rakendatakse selle põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust.

Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise võimekuse taset ja oskust seda arendada.

Liikumispädevus hõlmab motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid, mis on vajalikud tervisliku liikumisharrastuse kujundamiseks. Selle kaudu toetatakse õpilase kujunemist enastjuhtivaks inimeseks, kes suhtub liikumisse positiivselt, oskab iseseisvalt oma liikumisharrastust juhtida ning võtab vastutuse oma tervise hoidmise eest.

Liikumispädevuse arendamise kaudu aitab kehaline kasvatus kaasa õpilaste üldpädevuste arengule:

- Väärtuspädevus: kujundatakse teadlikkust kehalise aktiivsuse tähtsusest tervise ja heaolu seisukohalt ning vastutust enda ja teiste heaolu eest.
- Sotsiaalne pädevus: arendatakse koostööoskusi, ausa mängu põhimõtteid, kaaslaste austamist ja abistamist.
- Enesemääratluspädevus: aidatakse kujundada oskusi seada isiklikke liikumise ja tervisega seotud eesmärgid ning hinnata nende saavutamist.
- Suhtluspädevus: arendatakse suhtlemisoskusi erinevates kehalistes tegevustes ja meeskonnatöös.
- Digipädevus: kasutatakse digitaalseid vahendeid (nt sammulugejad, rakendused) liikumise ja kehalise aktiivsuse jälgimiseks ning andmete analüüsiks.
- Matemaatika- ja loodusteaduste pädevus: kehalise võimekuse ja aktiivsuse andmete kogumine ja analüüs, seoste loomine inimkeha talitluse ja treeningu mõju vahel.

Kehalise kasvatus tundides toetatakse ka vaimse ja kehalise tasakaalu arendamist, pakkudes tegevusi stressi maandamiseks ning emotsionaalse tasakaalu säilitamiseks.

Õppetöö toimub gruppides, mille suurus ei ületa 18-20 õpilast, tagamaks turvalise, individuaalsust ja erivajadusi arvestava keskkonna. Tunnid viiakse läbi erinevates keskkondades: võimlas, staadionil, ujulas, looduses.

2. Kehalise kasvatus ainekava (kursuste kaupa)

Kursus 1: Liikumisoskused ja kehalised võimed

Õpitulemused:

- Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades ja spordialadel.
- Mängib sportmänge reeglite järgi, rakendab ohutusnõudeid.
- Tunneb olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida.
- Õppetegevused: jook, matkamine, ujumine, tantsud, korvpall, võrkpall, kaugushüpe, ronimine.

Kursus 2: Tervis ja kehaline aktiivsus

Õpitulemused:

- Õpilane koostab isikliku treeningplaani ja analüüsib selle täitmist.
- Oskab hinnata erinevate koormuste ja liikumisintensiivsuste mõju organismile.
- Rakendab soojendus- ja venitusharjutusi enne ja pärast liikumist.
- Õppetegevused: kehalise võimekuse testid, treeningpäeviku pidamine, liikumispäeviku koostamine, koormusanalüüs.

Kursus 3: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:

- Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ning seostab seda rahvuslike ja rahvusvaheliste traditsioonidega.
- Oskab planeerida osalemist erinevates liikumisega seotud kultuurisündmustes.
- Õppetegevused: rahvatants, tantsumängud, osalemine kooli spordiüritustel.

Kursus 4: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

- Õpilane koostab ja kasutab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kavasisid.
- Kasutab emotsioonidega toimetuleku võtteid igapäevaelus.
- Õppetegevused: jooga, venitus- ja lõdvestusharjutused, teadveloleku harjutused.

Kursus 5: Kehalise aktiivsuse seosed tervise ja elustiiliga

Õpitulemused:

- Õpilane analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu ning seab isiklikke eesmärgid.
- Hindab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Õppetegevused: liikumispäeviku analüüs, tervise testid, arutelud elustiili mõjust tervisele.

ÕPPEAINE ÕPETAMISE EESMÄRK

Gümnaasiumi liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalist füüsilise võimekuse taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Hindamine:

Hindamine lähtub õpitulemustest, arvestades õpilase aktiivsust, osalemist, oskuste arengut ja treeningplaani täitmist. Kasutatakse nii enesehindamist, kirjalikke ülesandeid kui praktiliste oskuste hindamist.

Valdkonnakava ja ainekava lähtuvad Gümnaasiumi Riikliku Õppekava nõuetest ning on lõimitud teiste ainete ja õppesuundadega, et toetada õpilaste mitmekülgset arengut ja elukestva liikumisharjumuse kujunemist.

KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

VALDKOND: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused	Õppesisu kirjeldus
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sõrkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

	Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;	Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises.
3) mängib sportmänge reeglite järgi;	Võrkpall, korvpall, jalgpall (P), ÜKE valikul pesapall, laptuu, jt mängud
4) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;	Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.
5) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;	Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus) Analüüs.
6) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.
7) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.	Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.
8) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.	Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Lõiming teiste õppeainetega:

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine,

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss

<https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>

https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=12

VALDKOND: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused	Õppesisu kirjeldus
1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.
2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;	Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).
3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;	Treeningu planeerimise juures on oluline: 1) püstitada eesmärk, 2) koostada süstemaatiline treeningplaan, 3) täita treeningplaani, 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid. Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.
4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärgi;	Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseksikohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväärtused; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel.
5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;	Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväärtused testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.
6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.	Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Lõiming teiste õppeainetega: Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine Bioloogia: kursus „Inimene ja keskkond“ - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile

<https://liikumisopetus.ee/materials/kehaliste-voimete-oppematerjal/>

https://www.sportest.eu/wp-content/uploads/2017/10/Testide_juhend_R5_2311.pdf

VALDKOND: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused	Õppesisu kirjeldus
1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. 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.
2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.
3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine
6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi	Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Lõiming teiste õppeainetega:

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile

<https://liikumisopetus.ee/materials/toitumise-ja-liikumise-opetajaraamat/>

<https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>

VALDKOND: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused	Õppesisu kirjeldus
1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka

	võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. 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.
2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.
3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi	Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Lõiming teiste õppeainetega:

Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatel

VALDKOND: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppetulemused	Õppesisu kirjeldus
1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	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.
2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.

3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;	Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.
4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.	Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.

Lõiming teiste õppeainetega:

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus" - enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhtel.

https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=12

<https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

HINDAMISE ALUSED

Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

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. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendatakse õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, 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 kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

10.1 Hindamine gümnaasiumis

Hinne „5“

1. Treeningprotsessihinne iga 10 tunni järel. Õpilane osaleb 9-10 tundi. On väga aktiivne osaleja ja õppija.
2. Kehaliste võimete areng on testharjutuste põhjal positiivne. Sooritab kaitseväge testid ja analüüsib oma tulemust ja arengut.
3. On omandanud väga hästi vastavate spordialade tehnilised oskused ja on aktiivne mängija.
4. Teab väga hästi tervisespordi tähtsust ja on tunnivälisel ajal kehaliselt aktiivne. Peab liikumispäevikut.

Hinne „4“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 8 tundi. On aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuse tulemus on jäänud samaks. Sooritab kaitseväge testid ja analüüsib oma tulemust ja arengut.
3. On omandanud spordialade tehnilised oskused hästi. Ei ole alati aktiivne mängija.
4. Teab hästi tervisespordi tähtsust ja on tunniväliselt mitte regulaarselt aktiivne. Peab teatud perioodil liikumispäevikut.

Hinne „3“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 7 korda. Ei ole aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuste tulemused on negatiivsed. On probleeme kaitseväge testharjutuste sooritamisel. Ei tähtsusta piisavalt kehalist aktiivsust.
3. Spordialade tehnilised oskused vajavad veel arendamist. Aktiivsus ei ole hea.
4. Teab tervisespordi tähtsust ja harva treenib ennast tunnivälisel ajal.

Hinne „2“

1. Treeningprotsessihinne. Õpilane osaleb 6 korda või vähem. Ei ole aktiivne osaleja ja õppija.
2. Testharjutuste tulemused on negatiivsed. Kaitseväge testharjutused on sooritamata.

3. Ei ole omandanud spordialade tehnilisi oskusi ja mänguuskust.
4. Ei mõista individuaalse treenimise tähtsust. Ei treeni tunnivälisel ajal.

Hinne „1“

On kohal aga ei osale. Põhjus mitte osalemiseks puudub. Testharjutused on täitmata.

Hinne „0“

1. Õpilane ei ole osalenud tundides ja täitnud hindekriteeriume.

Hinne A/MA

Terviseprobleemide tõttu võib (võib ka numbriline hinne) 10. ja 11. klassis arsti soovitusel vabastatud või määratud osalise koormusega õpilast hinnata A või MA.

Hinne „5“ (hinne „A“)

1. Õpilane täidab talle antud suulised/kirjalikud ülesanded.
2. Osaleb tunnis ja oskab olla vajadusel kohtunik.
3. Teab võistlusmäärusi.
4. Teab ja treenib arsti poolt määratud raviharjutusi/õpetaja poolt määratud harjutusi.

Hinne „4“ (hinne „A“)

1. Õpilane täidab 70% ulatuses antud ülesanded.
2. Osaleb tunnis
3. Teab võistlusmäärusi osaliselt.
4. Treenib kodus iseseisvalt õpetaja poolt antud harjutusi/ arsti poolt määratud raviharjutusi

Hinne „3“ (hinne „A“)

1. Õpilane täidab talle antud suulised ülesanded vastates abimaterjali kasutades.
2. Osaleb tunnis 60% ulatuses
3. Treenib arsti poolt määratud raviharjutusi/õpetaja poolt antud raviharjutusi.

Hinne „2“ (hinne „MA“)

1. Õpilane ei täida talle antud suulisi/kirjalikke ülesandeid
2. Ei osale tunnis.
3. Õpetajal puudub info ravivõimlemisega tegelemise kohta