

I Ainevaldkonna nimetus

Kehaline kasvatus

II Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse õppeprotsessi kirjelduse eesmärk on toetada kooli ja õpetajat kvaliteetse ja kõiki õpilasi kaasava liikumisõpetuse korraldamisel ja õppeprotsessi juhtimisel.

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes, keskkondades, spordialades ja tantsudes. Õppeprotsess on paindlik, kuna annab võimaluse valida erinevaid liikumistegevusi oskuste arendamiseks eeldusel, et tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega. Õppeprotsessi planeerimisel on oluline, et liikumisoskuste arendamisega tegeletakse mitmekülgset ja järjepidevalt. Igas kooliastmes tegeletakse kõikide liikumisoskuste arendamisega, mille tulemusel omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused nii maal kui vees. Õppeprotsessis seostatakse liikumisoskuste kasutamist igapäevase liikumisega. Igapäevase liikumise all on mõeldud liikluses osalemist (vajalikesse punktidesse jõudmist päeva jooksul), mitmekesiseid liikumisviise (nt jalakäija, rattur jne).

Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

III Ainevaldkonna ülesed pädevused

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt ülesehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevuse omandamist toetavad liikumisõpetuse viie valdkonna õpitulemused.

1. LIKUMISOSKUSED. Õpilane omandab mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.
2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED. Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost.
3. KEHALINE AKTIIVSUS. Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.
4. LIKUMINE JA KULTUUR. Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle kandjana.
5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL. Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

Õpitulemuste määratlemisel on arvestatud õpilaste eakohasust ja individualiseerimise võimalust. Ainekava arvestab õpetaja (kooli, õpilaste) autonoomsust õppesisu valikul, kuid oluline on et, kõik kooliastmes taotletavad õpitulemused on saavutatud. Õppeprotsessi ülesehitusel on oluline

planeerida aega ka üldoskuste arendamisele ja õppeainete lõiminguks. See tähendab, et teadlikult tuleb aega planeerida kõrgemate mõtlemisostkustega seotud ülesannetele: analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

Õppeprotsessis arvestatakse õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega (VÕTA - varasema õpingute ja töökogemuse arvestamine). Iga juhtumi puhul on individuaalne lähenemine. See võimaldab õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele.

Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

1) 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. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.

2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris- ja rühmatööd eesmärkide saavutamiseks; rollide jaotamine rühmas; liikumisharrastuse olemasolu. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime

3) 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, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos

saab seda teha arutledes, teiega 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.

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

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

6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

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

8) digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks (näited on toodud Lisas 1).

Tunni- ja kooliväline tegevus - spordipäevad, projektipäevad, tantsu- ja laulupidu, matkad, loovtööde koostamine, linna ja riiklikel võistlustel osalemine, spordiklubide külastus, liikumispidu, koolisisesed traditsioonilised võistlused, temaatilised loengud, projektipõhised tegevused, muuseumide külastamine,

MRK on Liikuma Kutsuv Kool. Loovtööde koostamine, temaatilised esitlused (plakatid), viktoriinid, konkursid, ülekooolilised plakatid, lahtiste uste päevad, Orienteerumine, õuesõpe, ainekuud/-nädalad, kodutööd– nii individuaalsed kui ka rühmatööd, referaadid, e- raamatud,

filmid, muuseumitunnid; tervisepäeva korraldamine, osalemine erinevatel tervise- spordiüritustel, spordi ja muude huviringides käimise propageerimine, spetsialistide kutsumine lastega kohtuma, nõustamised tugi-personali poolt, raadiosaated, interaktiivsed õppimist toetavad mängud, mängud, blogid, õppefilmid.

IV Läbivad teemad, nende käsitlemine (kuidas käsitletakse, kirjeldus)

Läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste, õppeainete ja ainevaldkondade lõimingu vahendiks ning neid arvestatakse koolikeskkonna kujundamisel. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. (2) Läbivate teemade õpe realiseerub eelkõige: 1) õppekeskkonna korralduses – kooli vaimse, sotsiaalse ja füüsilise õppekeskkonna kujundamisel arvestatakse läbivate teemade sisu ja eesmäärke; 2) aineõppes – läbivatest teemadest lähtudes tuuakse aineõppesse sobivad teemakäsitlused, näited ja meetodid, viiakse koos läbi aineteüleseid, klassidevahelisi ja ülekoolilisi projekte. Õppeainete roll läbiva teema õppes on lähtuvalt õppeaine taotlustest ja õppesisust erinev, olenevalt sellest, kui tihe on ainevaldkonna seos läbiva teemaga; 3) valikainete valikul – valikained toetavad läbivate teemade taotlusi; 4) läbivatest teemadest lähtuvas või õppeaineid lõimivas loovtöös – õpilased võivad läbivast teemast lähtuda selle loovtöö valikul, mida tehakse kas iseseisvalt või rühmatööna; 5) korraldades võimaluse korral koostöös kooli pidaja, paikkonna asutuste ja ettevõtete, teiste õppe- ja kultuuriasutuste ning kodanikuühendustega klassivälist õppetegevust ja huviringide tegevust ning osaledes maakondlikes, üle-eestilistes ja rahvusvahelistes projektides. (3) Õpetuses ja kasvatuses käsitletavat läbivad teemad on:

1) **elukestev õpe ja karjääri kujundamine** – taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja tööalaseid valikuid;

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 juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

2) **keskkond ja jätkusuutlik areng** – taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele;

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas 40 (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

3) **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** – taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele;

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

4) **kultuuriline identiteet** – taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis;

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.

5) **teabekeskond ja meediakasutus** – taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskonda, suudab meediamaaailma sisu ja allikaid kriitiliselt analüüsida ja kasutada, tunnustab autorlust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärke ja ühiskonnas omaksvõetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskonnas;

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

6) **tehnoloogia ja innovatsioon** – taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas;

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

7) **tervis ja ohutus** – taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

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.

8) **väärtused ja kõlblus** – taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

VI Õppe kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega; 43 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;

9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;

10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks

VII Õppekeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada uisuväljakut, terviserada
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.
6. Õpet korraldatakse ka väljaspool kooli ruume ning virtuaalses õppekeskkonnas, tagades õpilaste vaimse ja füüsilise turvalisuse ning tervise kaitse.

VIII Tundide jaotus aineti ja klassiti

I kooliastmes 8 tundi

II kooliastmes 8 tundi

III kooliastmes 6 tundi

Klass	Tundide jaotus
1.	2
2.	3
3.	3
4.	3
5.	3
6.	2
7.	2
8.	2
9.	2

IX Hindamise erisused

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist 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, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende

osavõttu kehalise kasvatuse 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 kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi ja kontrollharjutusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 1.-3. klassis toimub mitteeristav hindamine.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, kontrollharjutusi 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. 4.-6. klassis toimub mitteeristav hindamine: arvestatud „A“, mittearvestatud „MA“.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, kontrollharjutusi ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.