

## Õpetaja töökava näidis

**Kehaline kasvatus:** Orienteerumine  
**II ja III kooliaste**

**Koostaja:** Kalle Rea, Tallinna Polütehnikumi õpetaja

**Tundide arv:** 6 nädalatundi klassi kohta, kokku 18 tundi kooliastmes

### Soovitatav lisamaterjal

Keerberg, A. 1989 – 1990. Orienteerumine. Metoodiline abimaterjal, I ja II osa. Eesti Koolispordi Liit.

Rea, K. 2011. Orienteerumisest. Põhikooli valdkonnaraamat Kehaline kasvatus [http://www.oppekava.ee/index.php/Orienteerumise %C3%B5petamisest](http://www.oppekava.ee/index.php/Orienteerumise_%C3%B5petamisest)

Wehlin, A., Sild, S. Orienteerumine I-III tase.

Õpetajate ja treenerite koolitus 2011 [http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=188](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=188)).

Eesti Orienteerumisliidu kodulehekülg [www.orianteerumine.ee](http://www.orianteerumine.ee)

### Füüsiline õpikeskkond

Kompassid, orienteerumisraja tähised/lipukesed, orienteerumiskaardid.

## II kooliaste

Õpitulemused (RÕK)

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

#### 4. klass

6-8 tundi õppeaastas

<b>Lõiming ja läbivad teemad</b>				
<u>Lõiming</u>				
<p><b>Inimeseõpetus.</b> Koostöövalmidus suhtlemiseks ja koostööks. Kohanemine ja toimetulek erinevatel maastikutüüpidel.</p> <p><b>Loodusõpetus.</b> Keskkonda säästev sportimine. Ilmavaatus. Erinevad maastiku vormid (mets, kõrgendik, soo jm). Ilmakaarte tundmine, määramine loodusmärkide ja kompassi järgi.</p> <p><b>Matemaatika.</b> Mõõtmine ja võrdlemine, keskmise tulemuse arvutamine, pikkus- ja ajaühikud, aeg, kiirus.</p> <p><b>Eesti keel.</b> Lihtsad orienteerumisalased tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine</p> <p><b>Kunst.</b> Klassi plaani ja kooliümbruse plaani joonistamine.</p> <p><b>Võõrkeeled.</b> Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.</p> <p><b>IKT.</b> Veebipõhised kaardid, <i>street view</i> kasutamine jne.</p>				
<u>Läbivad teemad</u>				
<p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</b> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</b> Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine</p> <p><b>Teabekeskond.</b> Vajaliku orienteerimisalase info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)</p> <p><b>Tervis ja ohutus.</b> Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riietumine vastavalt ilmastikutingimustele</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus.</b> Käitumistavad, reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslastesse ning <i>ausa mängu</i> põhimõtete järgimine.</p>				
<b>Tundide arv</b>	<b>Õppesisu ja teemad.</b>	<b>Oodatavad õpitulemused</b>	<b>Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised</b>	<b>Hindamine</b>
2 tundi	Maastikuga kohanemine, käitumine looduses. Linna- ja siseorienteerumine. Orienteerumisoskuse vajalikkus. Orienteerumine kui sport. Kontrollpunkt (KP).	Õpilane: * käitub loodussäästvalt, * oskab liikuda looduses maastiku eripära arvestades, * mõistab orienteerumisoskuse vajalikkust	Orienteerumine, kontrollpunkt	Suuline tagasiside
2 tundi	Objektide piltlik ettekujutus. Klassi plaani ja kooli kaardi joonistamine.	Õpilane: * oskab ette kujutada objekti ülaltvaates,	<i>Tingmärgid.</i> (nt tee, hoone, puu, jõgi, lagendik jne. <i>Mõõtkava, kaardimõõt</i> (maastiku vähendatuse aste kaardil). <i>Sammude lugemine, sammupikkuse määramine.</i>	Suuline tagasiside

	Kaardimõõt.	* oskab joonistada klassi plaani ja kooli kaarti.	<i>Objekti tinglik kujutamine</i> (kaardil olevate tingmärkide põhjal maastiku ja selle eripära kujutamine).	
1 tund	Kaardi värvid.	Õpilane: *teab kaardil kasutatavate värvide tähendust.	<i>Värvide tähendus</i> orienteerumisel (nt kollane - lage ala; roheline - raskesti läbitav ala –tihnik; sinine - vesi järv, jõgi, tiik, oja; valge - metsaga kaetud ala; must - ehitis, tee, jalgrada; pruun - pinnavormid, suur maantee; violetne kriipsjoon - kohustuslik läbimise ala orienteerumisel).	Suuline tagasiside
2 tundi	Matk kaardiga (koolikaardiga).	Õpilane: *oskab võrrelda kaardil olevaid tingmärke ja maastikul olevaid objekte ning nende kaugust.	Maastikuobjekti <i>kauguse hindamine</i> silma järgi ning kontrollimine paarissammudega.	Kokkuvõttev hindamine: diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.

## 5. klass

6 tundi õppeaastas

<p><b>Lõiming ja läbivad teemad</b></p> <p><b>Lõiming</b></p> <p><b>Inimeseõpetus.</b> Suhtlus ja koostöö. Orienteerumine linnas ja looduses: kohanemine ja toimetulek</p> <p><b>Loodusõpetus.</b> Keskkonda säästev sportimine. Orienteerumine taevakehade (Päike, Põhjaneel) järgi. Kaardiorienteerimine ilmakaarte ja kompassi järgi. Objektide kandmine kaardile.</p> <p><b>Matemaatika.</b> Mõõtmise, võrdlemise, hindamise; keskmise tulemuse arvutamine.</p> <p><b>Eesti keel.</b> Orienteerumisalased tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p><b>Kunst.</b> Koduasula plaani joonistamine tingmärke kasutades .</p> <p><b>Võõrkeeled.</b> Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.</p> <p><b>IKT.</b> Veebipõhised kaardid, <i>street view</i> kasutamine jne.</p> <p><b>Läbivad teemad</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</b> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu vastu.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</b> Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine</p> <p><b>Teabekeskond.</b> Vajaliku orienteerumisalase info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)</p> <p><b>Tervis ja ohutus.</b> Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riitumine vastavalt ilmastikutingimustele</p>
---

<b>Väärtused ja kõlblus.</b> Käitumistavad , reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslasesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine.				
<b>Tundide arv</b>	<b>Õppesisu. Teemad</b>	<b>Oodatavad õpitulemused</b>	<b>Käsitletavad mõisted</b>	<b>Hindamine</b>
1 tund	Kaardi orienteerimine. Loomuliku suunataju arendamine kompassita. Ilmakaared.	Õpilane: * oskab orienteerida kaarti kompassita * tunneb põhi- ja vaheilmakaari.	<i>Põhiilmakaared:</i> põhi (N), lõuna (S), ida (I), lääs (W). <i>Vaheilmakaared:</i> kirre, kagu, edel, loe. <i>Kaardi orienteerimine</i> maastikul olevate objektide ja kaardil olevate objektide tingmärkide (pinnavormid) võrdlemise abil.	Suuline tagasiside
2 tundi	Kompass, kompassi hoie, kaardi orienteerimine kompassi abil.	Õpilane: * tunneb kompassi osi, * oskab hoida kompassi nii liikudes kui ka kaarti orienteerides.	<i>Kaardi orienteerimine</i> (kaardi ülaserv on põhjasuund, lõuna- kaardi alaserv, ida- kaardi paremserv, lääs- vasakserv). <i>Kompassi alusplaat</i> (sellele kinnitub vedelikuga täidetud <i>nõelakapsel</i> - kompass, kompassikarp). <i>Kompassinõel</i> ( magnetiseeritud nõel, selle punane ots näitab alati põhjasuunda, keera kaardi ülaserv ka sinna poole). <i>Liikumissuuna nooled</i> ( kompassi alusplaadil). <i>Kompassikarp</i> ( vedelikuga täidetud ja pööratav, alusplaadil) <i>Suunavõtunooled</i> (kompassikarbil) . <i>Nõelavärav</i> (kompassikarbi põhjal olevad paralleelsed joonekesed) . (Kaardi orienteerimist alusta klassikaardiga, seejärel kooli- või linnakaardiga).	Suuline tagasiside
2 tundi	Kaardi ja maastiku võrdlemine ja oma asukoha määramine.	Õpilane: * leiab kaardil oma asukoha	<i>Kaardi orienteerimine ja tingmärgid</i>	Suuline tagasiside
2 tundi	Liikumine mööda joonorientiire.	Õpilane: * hindab vahemaid silmamõõduliselt ja käies, * liigub kindlalt mööda joonorientiire ja oskab teha lihtsamaid teevalikuid, * on omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed,	<i>Joonorientiir</i> (maastikul selgelt eraldatav tee, rada, siht jm, mida mööda võib ilma vaevata liikuda ja võrrelda kaarti ning raja kõrval olevaid erinevaid objekte). <i>Suundorienteerumine</i> (kaardile kantud kontrollpunktide läbimine etteantud järjekorras). <i>Valikorienteerumine</i> (kaardile kantud kontrollpunktid ei ole omavahel ühendatud, läbitakse kindel arv kontrollpunkte valikulises järjekorras).	Kokkuvõttev hindamine: diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.

		*läbib iseseisvalt suundorienteerumisraja.	Rogain.	
--	--	--	---------	--

## 6. klass

6 tundi õppeaastas

Lõiming ja läbivad teemad				
<p><b>Lõiming</b></p> <p><b>Inimescõpetus.</b> Ühesuguste huvidega inimestevaheline suhtlus ja koostöö. Kohanemine ja toimetulek erinevatel maastikutüüpidel. Esmaabi orienteerumisrajal.</p> <p><b>Loodusõpetus.</b> Keskkonda säästev sportimine. Ilmakaarte tundmine, määramine kompassi ja taevakehade järgi.</p> <p><b>Matemaatika.</b> Asimuut. Keskmise tulemuste arvutamine, võrdlemine.</p> <p><b>Eesti keel.</b> Spordi- ja orienteerumisalased tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine</p> <p><b>Kunst.</b> Orienteerumiskaartide ja tingmärkide joonistamine. Verikaal- ja horisontaaljoon.</p> <p><b>Võõrkeeled.</b> Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.</p> <p><b>IKT.</b> Veebipõhised kaardid, <i>street view</i> kasutamine jne.</p> <p>Läbivad teemad</p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</b> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</b> Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine</p> <p><b>Teabekeskond.</b> Vajaliku orienteerimise info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)</p> <p><b>Tervis ja ohutus.</b> Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riietuminevastavalt ilmastikutingimustele</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus.</b> Käitumistavad, reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>				
Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad.	Oodatavad Õpitulemused	Käsitletavad mõisted	Hindamine
2 tundi	Kõrgusjooned (reljeef) või horisontaalid	Õpilane: *oskab kõrgusjoonte abil hinnata pinnavormide kuju, kõrgust ja sügavust (tõus ja langus)	<i>Horisontaal e.</i> samakõrgusjoon ( kulgevad kaardil mööda kujutletavate horisontaalpindade ja maapinna lõikejooni) <i>Langujoon</i> (väikene joon samakõrgusjoonel, mis näitab maapinna langemise suunda)	Suuline tagasiside

			Märkus: kõige parem on reljeefi mõistetavaks teha maastikumaketi abil. Kaardiga maastikul planeeritakse rada, mille ääres oleksid nähtavad suured ja selgelt eristatavad pinnavormid. Võrreldakse maastikku ja kaarti).	
2 tundi	Kompassi kasutamine suunasjooksul (maastikul, linnas)	Õpilane: *kannab kompassile täpse suuna kolme võtte abil.	<i>Asimuut</i> (nurk põhjasuuna ja antud suuna vahel loetuna põhjasuunast kellaosuti liikumise suunas kraadides).	Suuline tagasiside
2 tundi	Teevalik kaardilugemise ja kompassi abil	Õpilane: *valib/kavandab oma võimetest lähtuvalt kahe punkti vahelise läbimistee.	<i>Kaardi lugemine</i> (rajal loetakse põhjalikumalt kaarti stardis ja pärast iga KP läbimist. Etapi keskel loetakse kaarti siis, kui tekib vajadus määrata enda asukoht ja täpsustada edasine liikumistee).	Kokkuvõttev hindamine: diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.

### III kooliaste

#### Õpitulemused (RÕK)

##### Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA.

#### 7. klass

6 tundi õppeaastas

Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad. Teoreetilised teadmised	Oodatavad Õpitulemused	Käsitletavad mõisted	Hindamine
<b>Lõiming</b>				
<b>Inimeseõpetus.</b> Ühesuguste huvidega inimestevaheline suhtlus ja koostöö. Kohanemine ja toimetulek erinevatel maastikutüüpidel. Esmaabi orienteerumisel.				

**Loodusõpetus.** Keskkonda säästev sportimine. Erinevad reljeefivormid.

**Geograafia.** Kaardiõpetus, geoloogia, pinnamood.

Bioloogia. Aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid.

**Matemaatika.** Keskmise tulemuste arvutamine, võrdlemine Mõõtmine, pikkus- ja ajaühikud, lõik, aeg, kiirus .

**Ajalugu.** Tutvumine orienteerumisspordi ajalooa.

**Eesti keel.** Orienteerumisega seotud tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine

**Kunst.** Reljeefivormide kujutamine tingmärkide abil orienteerumiskaardil.

**Võõrkeeled.** Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.

**IKT.** Veebipõhised kaardid, *street view* kasutamine jne.

### Läbivad teemad

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu vastu.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine

**Teabekeskond.** Vajaliku orienteerimiselase info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)

**Tervis ja ohutus.** Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riietumine vastavalt ilmastikutingimustele

**Väärtused ja kõlblus.** Käitumistavad, reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus.

Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine.

2 tundi	Kaardilugemise täiustamine. Erinevad teevalikud kahe punkti vahel.	Õpilane: *oskab leida kiirema ja optimaalsema tee kahe punkti vahel oma individuaalseid võimeid arvestades.	<i>Kaardi- ja maastiku üld- ja täppislugemine.</i> (üldistatud maastiku- ja kaardilugemist kasutatakse etapi algul ja pikkade etappide planeerimisel. Meelde jäetakse suured ja tähtsamad objektid, mida on kerge märgata. Täppislugemist kasutatakse lühikestel etappidel ja kontrollpunkti piirkonnas).	Suuline tagasiside
2 tundi	Erinevad reljeefivormid	Õpilane: *eristab maastikul selgelt väljenduvad orvandid, ninad, astmed terrassid jm, *tunneb ära järsaku, uhtoru, valli ja kaitsekraavi.	<i>Orvand, nina, terrass, aste, uhtorg, vall, järsak.</i>	Suuline tagasiside
2 tundi	Orienteerumist lihtsustavad võtted teevalikul, vaheorientiirid.	Õpilane: *kasutab maastikul orienteerimisel õpitud teevalikuvariante ja vaheorientiire.	<i>Ringijooks</i> (kasutatakse näiteks väsinuna raja lõpuosas ning pikkadel etappidel). <i>Käsi-puu</i> (orianteerumist lihtsustav joonorientiir, tee, siht, kraav, seljandik vm). <i>Kottijooks</i> (kinnijooks ühe või mitme orientiiri poolt moodustatud nurka e. „kotti“). <i>Tõkkele kinnijooks</i> (etapi otsasuuna suhtes enam –vähem	Diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.

			risti olevad, selgesti eristatavad joon- või pindorientiirid).	
--	--	--	--	--

## 8. klass

6 tundi õppeaastas

<b>Lõiming ja läbivad teemad</b>				
<u>Lõiming</u>				
<p><b>Inimeseõpetus.</b> Ühesuguste huvidega inimestevaheline suhtlus ja koostöö. Kohanemine ja toimetulek erinevatel maastikutüüpidel</p> <p><b>Geograafia.</b> Kliima, veestik, loodusvööndid</p> <p><b>Matemaatika</b> Keskmise tulemuse arvutamine, võrdlemine .Mõõtmine, pikkus- ja ajaühikud, lõik, aeg, kiirus .</p> <p><b>Eesti keel.</b> Orienteerumisega seotud tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p><b>Kunst.</b> Orienteerumiskaartide ja tingmärkide joonistamine. Loominguline eneseteostus.</p> <p><b>Võõrkeeled.</b> Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.</p> <p><b>IKT.</b> Veebipõhised kaardid, <i>street view</i> kasutamine jne.</p>				
<u>Läbivad teemad</u>				
<p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</b> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu.</p> <p><b>Keskond ja jätkusuutlik areng.</b> Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p> <p><b>Teabekeskond.</b> Vajaliku orienteerimisalase info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm).</p> <p><b>Tervis ja ohutus.</b> Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riietumine vastavalt ilmastikutingimustele.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus.</b> Käitumistavad , reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>				
Tundide arv	Õppesisu. Teemad	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
2 tundi	<p>Kaardilugemine ja asimuutliikumine aeglasel jooksul koos kauguse määramisega.</p> <p>Lühemate ja lihtsamate etappide läbimine mälu järgi.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>*loeb kaarti aeglasel jooksul määratud asimuudil liikudes,</p> <p>*kasutab kauguste määramisel sammude lugemist.</p> <p>Õpilane:</p>	<p><i>Asimuutliikumine</i> (täpse liikumissuuna määramine kompassil). <i>Täppisasimuutliikumine</i> (kasutatakse koos kauguste hindamisega juhul, kui etapi lõppu ei jää silmaga nähtavaid asukoha määramist abistavaid iseloomulikke orientiire (nt väike auk keset metsa, väike kivi kest tihnikut vm).</p>	Suuline tagasiside



		*suudab etapil meelde jätta 2-3 olulist maastikuobjekti (vaheorientiiri) ning läbida etapi mälu järgi.	<i>Pidepunkt</i> (ründepunkt, vaheorientiir) – etapile jäävad selgelt eristatavad maastikuobjektid (kaardi üldistav lugemine ja maastiku võrdlemine).	
2 tundi	Kontrollpunktide asukohad ja määrangud (legendid).	Õpilane: *teab enamkasutatavaid KP-de määranguid (nt orvand, nina, sadul jne).	<i>KP legend</i> (kirjeldab punkti asukohta ja suhet sarnaste objektide korral -parempoolne kivi). <i>Objekti suurus</i> (h=1,5 m) (kontrollpunkti asetus objekti suhtes - lääneküljel). <i>Objekti tunnusnumber</i> . <i>Tähistatud lõikude kirjeldused</i> .	Diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.
2 tundi				

## 9. klass

6 tundi õppeaastas

<p><b>Lõiming ja läbivad teemad</b></p>
<p><u>Lõiming</u></p> <p><b>Inimeseõpetus.</b> Inimestevaheline suhtlus ja koostöö.  <b>Bioloogia.</b> Luud ja lihased. Vereringe. Hingaine. Talitluste regulatsioon.  <b>Matemaatika.</b> Keskmise tulemuste arvutamine, võrdlemine. Mõõtmine, pikkus- ja ajaühikud, lõik, aeg, kiirus .  <b>Eesti keel.</b> Spordi-ja liikumisalased tekstid, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine  <b>Kunst.</b> Orienteerumiskaartide ja tingmärkide joonistamine. Loominguline eneseteostus.  <b>Võõrkeeled.</b> Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Võõrkeelne suhtlemisoskus uutes keskkondades.  <b>IKT.</b> Veebipõhised kaardid, <i>street view</i> kasutamine jne.</p> <p><u>Läbivad teemad</u></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</b> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine orienteerumise kui spordiala ning elus vajaliku oskuse vastu.  <b>Keskond ja jätkusuutlik areng.</b> Orienteerumine kui vahetu liikumisviis looduses, linnas; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.  <b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine  <b>Teabekeskond.</b> Vajaliku orienteerumise info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)</p>

**Tervis ja ohutus.** Loodus- ja linnakeskkonna tingimuste arvestamine, riietumine vastavalt ilmastikutingimustele  
**Väärtused ja kõlblus.** Käitumistavad, reeglid ning nõuded orienteerumisrajal. Orienteerumine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus.  
 Abivalmis ja sõbralik suhtumine orienteerumisrajal kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine.

Tundide arv	Õppesisu Teemad.	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted ja teoreetilised teadmised	Hindamine
2 tundi	Reljeefiliikumine	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*liigub kindlalt liigestatud maastikul,</li> <li>*tunneb ja mõistab (oskab ette kujutada) kõiki reljeefiga seotud tingimärke,</li> <li>*oskab kaardipildi järgi hinnata erinevate objektide omavahelise paiknemise suhet (nt üks kivi asub kõrgemal kui teine, orvand asub uhtoruga samal kõrgusel).</li> </ul>	<p><i>Reljeefiliikumine</i> (liikumine kaardilugemise abil, kus kaardilt saadav informatsioon on väljendatud ainult horisontaalidega).  <i>Maastikupildi ettekujutamine</i> (tingmärkide abil maastiku ruumilise ettekujutuse oskus).</p>	Suuline tagasiside
2 tundi	Teevalik kahe punkti vahel	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*oskab näha erinevaid teevalikuid,</li> <li>*teeb oma teevaliku (arvestades maastikku, situatsiooni, oma võimeid ja kogemusi) eesmärgil läbida etapp võimalikult kiirelt ja veatult.</li> </ul>	<p><i>Kiirem variant</i> (pole alati lihtsaim! Üldiselt etapil teevalikuid ei muudeta v. a. juhul, kui muutus osutuks aega säästvamaks).  <i>Teevalik</i> (objektide jada etapil, mis aitab jõuda sihtpunkti. Teevalikut tehes haaratakse silmadega kogu etapp ning analüüsi ja sünteesi kaudu otsustatakse sobiv teevalik, <i>Ründepunkt</i> (valitakse välja viimane pidepunkt enne KP-d. Seejärel teostatakse täpne teevalik. Ründepunkt peab olema KP-le võimalikult lähedal, hästi eristuv ja üheselt määratletav).</p>	Suuline tagasiside
2 tundi	Orienteerumisraja läbimise analüüs. Liigset ajakulu põhjustavad tegevused ja faktorid.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*analüüsib raja läbimisel tekkinud vigu ning arvestab neid edasisel orienteerumisel.</li> </ul>	<p><i>Liigsed riskid teevalikul</i> (nt riskantne otseminek - vesine soo, tihnik vm)  <i>Vead suuna määramisel</i> (kaldutakse asimuudi järgi liikudes suunast kõrvale või tehakse 90° või 180° viga).</p>	Diferentseeritud test lähtuvalt õpilaste võimetest.

			<p><i>Vead kauguste määramisel</i> (kasutada rohkem sammude lugemist. Vigade vältimiseks tuleb määrata paarissammude arv 100 meetris erinevatel maastikutüüpidel: soo, mets, raiesmik vm ning seda aeg-ajalt kontrollida).</p> <p><i>Kaaslaste mõju alla sattumine ja eksimine</i> (teiste orienteerujate jälgimisest võib olla kasu, kuid usaldada tuleb iseennast. Tea alati, kus asud!)</p> <p><i>Vead tingmärkide tõlgendamisel</i> (tee asemel otsitakse kraavi vms).</p> <p><i>Kiirustamis- ja lohakusvead</i> (orienteerumiskaarti tuleb alati lugeda keskendunult; arvestada, et raja lõpuosas väsimuse mõjul keskendumisvõime langeb).</p>	
--	--	--	---	--

## Hindamisest

Hindamisel peetakse oluliseks, et õpilane teaks, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamismeetodeid kasutatakse ning millised on hindamiskriteeriumid ehk miinimum lävend. Hinnatakse õpilase aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpiväljunditele. Hindamise eesmärgiks on õpilase arengu toetamine, tagasiside andmine, õpilase harjutama innustamine ja suunamine. Keskkel kohal on kujundav hindamine - õppe kestel toimuv hindamine - mille käigus analüüsitakse õpilase oskusi, teadmisi, hoiakut ja antakse tagasisidet seniste tulemuste kohta. Kujundav hindamine on võtmetähtsusega ja selle abil saab õppija oma tegevusi ja tulemusi parandada. Rõhutatatakse õpilase edasiminekut ja saavutusi, mitte vigu. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma rühma või kooli esindamist. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada ka õpilasepoolset enesehindamist.