

KEHALINE KASVATUS

Kehalise kasvatuse valdkonda kuulub õppeaine kehaline kasvatus.

Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja

1. on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2. mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
5. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
6. tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega ning lõiming

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis annab võimaluse mõõta kehalist aktiivsust ja rakendada erinevat harjutusvara. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

Kehalise kasvatus valdkonna sisene lõiming suunab õpilasi omandama tervislikuks eluviisiks vajalikke teadmisi, arusaamasid, oskusi ja kogemusi ning kujundama õpilase väärtushinnanguid. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet, loovust liikumistegevustes ning suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Erilist tähelepanu pööratakse vaimse tasakaalu hoidmisele. Õpetatakse kasutama tehnoloogilisi rakendusi kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumisel. Looduses harrastatavate spordialadega õpetatakse väärtustama keskkonda ning soodustama õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Õpitakse järgima nii tunnis kui ka tunnivälises tegevuses ausa mängu põhimõtteid. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ametid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Tunnivälise liikumisharrastuse kaudu toetatakse õpilase soovi organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis. Õpetamisel taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Kehalise kasvatus valdkonna lõimumistegevusteks on kooli sügisene spordipäev/orienteerumispäev, 1.-9.klass, kevadine spordipäev, liikumiskavade esitlus 5.-9.klass.

Keel ja kirjanduse valdkonnaga lõimumisel kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust.

Matemaatika valdkonnaga lõimumisel kasutatakse matemaatikapädevust sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt

matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusainete valdkonnaga lõimumisel kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda ja tervislikku liikumist ja eluviisi. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Sotsiaalainete valdkonnaga lõimumisel on sotsiaalvaldkondlik pädevus tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstiainete valdkonnaga lõimumisel seostab õpilane muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Võõrkeelte valdkonnaga lõimumine aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

ÕPPEKORRALDUS

Õpilaste õpikoormus jaotub ühtlaselt õppeaasta ulatuses. Alates neljandast klassist toimub tüdrukute ja poiste liikumisõpetuse tunnid eraldi. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Tantsulist liikumist viiakse läbi 1.-4.klassini eraldi õppetunnina, 5.-9.kl. on tantsuline liikumine põimitud teiste spordialadega liikumistunnis. Põhikoolis kui gümnaasiumis teevad õpetajad liikumisõpet kavandades koostööd, korraldades ülekoolilisi ühisüritusi ja põhikoolis iseõppepäevi. Liikumisõpetus on lõimitud toetavalt erinevate ainete õppekäikudesse. III kooliastmes taliperioodil toimub suusaõpe kooli korraldatud suusapäevadel ning osaliselt iseseisva tunnivälise õppena (suusatamine, uisutamine).

ÕPIRUUM

Ainekava kohase õppe elluviimiseks on õpe korraldatud spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks, jõusaal), kus on ainekava kohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Koolis on olemas rõivistud ja pesemisruumid. Kooli õuealal on liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ja liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Sügisese ja kevadise liikumisõpetuse õuetunnid viiakse läbi Kalevi ja Snelli staadionil. Talispordialaste tundide läbiviimiseks uisutamisel kasutatakse Vanalinna uisuplatsi; suusatamisel Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskust; kelgutamisel Hirveparki. I kooliastme

koolikohustusliku ujumise algõpetuse tunnid viiakse läbi Tallinna Inglise Kolledzi Spordihoone ujulas. Spordiürituste läbiviimiseks kasutatakse Snelli staadionit, Kalevi Spordihalli. Õppeaasta lõpus korraldatav algklasside spordilaager toimub Karepa Noortelaagris.

HINDAMINE

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi ja liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd ja pingutusi tulemuse saavutamise nimel. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatusõppimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele. Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatootamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatusõppetundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Rakendatakse nii kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse, kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetega. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevuste ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide täitmist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. 1.-3. klassini kasutatakse sõnalisi hinnanguid. 4.-9. klassis kasutatakse sõnalisi hinnanguid koos numbrilise hindamisega. Ainetundidest tervislikel põhjustel vabastatud õpilased saavad õpetajatelt ea- ja jõukohase asendusülesande (näiteks rakendatakse kohtuniku töös, antakse teoreetiline ülesanne, mõõdukas kehaline koormus).