

Laiuse Jaan Poska Põhikooli ainevaldkonnakava

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus

Valdkonnapädevus:

Kehalise kasvatus 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 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.

Ainetundide jaotus:

1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass	7.klass	8.klass	9.klass
3	3	3	3	3	2	2	2	2

Ainevaldkonna lõiming teiste ainevaldkondadega:

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainetega õpetajatega. **Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.**

Üldpädevuste saavutamine:

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

Õppekava läbivate teemade käsitlemine:

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja tehes koostööd, korraldades ülekoolilisi ühisüritusi ja iseõppepäevi.

Ainevaldkonna hindamise erisused:

Üldsätted:

- 1) Liikumisõpetuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased.
- 2) Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit ning vajadusel kohandab tegevust ja koormust õpilasele sobivaks. Juhul kui õpilane ujub või võimleb väljaspool kooli arvestatakse, seda vastava tõendi alusel liikumisõpetuse hindamisel.
- 3) Liikumisõpetuses hinnatakse kõiki 2. – 9. klassi õpilasi numbriliselt viiepallistusteemis. 1. klassi õpilastele antakse hinnang olenevalt tema tunnis osalusest ja valmidusest.

Hindamispõhimõtted:

- 1) Hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Hinnatavad tegevused valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamispõhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri algul.
- 2) Trimestrihinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 75% tundidest (välja arvatud tervislikust seisundist tingitud puudumised) ning sooritanud vähemalt 50% hindelistest harjutustest. Puudunud tunnid tuleb järele vastata.
- 3) Kui trimestrihinne on jäänud välja panemata ja õpilane ei ole kasutanud võimalust järele vastata, loetakse aastahinde väljapanekul antud õppeperioodi vältel omandatud teadmised ja oskused vastavaks hindele “nõrk”.
- 4) Liikumisõpetuse aastahinne moodustub vähemalt kahe trimestrihinde põhjal.
- 5) Kui õpilane on puudunud tunnist, tuleb tunnis hinnatud ülesanne järgi vastata. Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, loetakse antud ülesande hinne vastavaks hindele “nõrk”.

6) Haigusjärgselt kooli lubatud õpilase vanem edastab paberil või Stuudiumis liikumisõpetuse õpetajale vajaliku info lapse tervisliku seisundi kohta (arsti soovitusel) ja õpilane osaleb tunnis sportlikus riietuses õpetaja antud individuaalprogrammi järgi. Tunni hindelised ülesanded tuleb järgi vastata

7) Kui õpilane jätab mõjuva põhjusega vastavad ülesanded kokkulepitud ajaks järgi vastamata, loetakse need vastavaks hindele “nõrk”

8) Õpilasele, kes on koolist pikemat aega puudunud või ei ole tervislikust seisundist lähtuvalt trimestri lõpuks nõutavaid hinnatavaid ülesandeid saanud täita, kokkuvõtvat trimestrihinnet välja ei panda ja talle antakse võimalus need ülesanded täita õpetajaga kokkulepitud ajal, hiljemalt õppeaasta lõpuks (25.august). Trimestri- ja aastahinne pannakse välja pärast nõutavate hinnatavate ülesannete täitmist.

Liikumisõpetuse hinde kriteeriumid:

1) Tegutsemisvalmidus ja kaasatootamine tunnis, tahe ennast arendada.

Õpilane saabub tundi korrektses sportlikus riietuses ja jalanõudes. Eemaldatud on tunniks mitesobilikud ehted, pikad juuksed on kinnitatud. Õpilane võtab aktiivselt tunnist osa, osaleb kõikides tegevustes innuga, aitab oma tegevusega tunni sujuvale kulgemisele kaasa, aitab vajadusel õpetajat tunni organiseerimisel. Õpilane osaleb tunniprotsessis tahtega arendada oma teadmisi, oskusi ja füüsilisi võimeid.

2) Õpioskuste omandamine. Õpilane on omandanud viie valdkonna õpitulemused, mis toetavad elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste, teadmiste, kogemuste ja motivatsiooni kujunemist.

3) Õpitud mängude reeglite täitmine. Õpilane teab õpitud liikumis- ja sportmängude reegleid ja täidab neid liikumis- ja sportmänge mängides.

4) Õpetaja poolt koostatud hindenõuete täitmine.

Õpilane suudab vähemalt rahuldavalt täita tundides läbivõetud materjali põhjal õpetaja poolt koostatud hindeliste harjutuste (või ülesannete) nõudeid.

5) Liikumisõpetuse kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine.

Õpilane täidab tunnis viibides kehalise kasvatuse kodukorra nõudeid ja ei sega oma käitumisega õpetajat ja kaasõpilasi. Ta pole oma tegusemisega tunnis ohtlik ei endale ega kaasõpilastele. Õpetaja korraldusi eirav ja tunni distsipliini rikkuv õpilane eemaldatakse tunni tegevusest ja ta jälgib tundi kõrvalt. Õpilane täidab regulaarselt isikliku hügieeni nõudeid. Pesemine pärast tundi on kohustuslik.

6) Üldine sportlik aktiivsus. Lisaks liikumisõpetuse tunnile osaleb õpilane kooliväliselt treeningutel, tegeleb iseseisvalt oma lemmikspordialaga, esindab kooli erinevatel spordivõistlustel.

7) Teoreetilised teadmised. Õpilane teab spordialade võistlusmäärusi, harjutamise põhimõtteid ja esmaabivõtteid. Teab vastavalt oma vanuseastmele olümpiamängudest ja teistest spordialade suurvõistlustest, eesti sportlasi ja nende saavutusi. Oskab kaasa rääkida jooksvate spordisündmuste koha pealt.

8) Oskus analüüsida enda ja kaaslaste tegutsemist. Õpilane oskab analüüsida oma tegevust tunnis ja anda objektiivseid hinnanguid oma ja kaaslaste tegutsemisele tunniprotsessis ja trimestri jooksul.

9) Tervisekäitumine. Õpilane ei suitseta, ei tarbi alkoholi ja narkootilisi aineid, riietub vastavalt välistemperatuurile (ei külmeta ennast), oskab õigesti käituda ohuolukordades ja oma käitumisega ei põhjusta kaaslastele ohtlikke olukordi.

Hinded viiepallisüsteemis:

Hinne „5” – õpilane tegutseb ja areneb kriteeriumi nõuete kohaselt.

Hinne „4” – õpilane tegutseb ja areneb kriteeriumi nõuete kohaselt, kuid esineb

väiksemaid vajakajäämisi.

Hinne „3” – õpilase areng on pidurdunud, ülesannete täitmisel esineb puudusi ja vigu.

Hinne „2” – õpilane ei suuda ülesannet täita.

Hinne „1” – õpilane jätab ülesande täitmata või käitub tunnis ebasportlikult.

Ainevaldkonna õppekorralduse erisused:

Laiuse Jaan Poska Põhikooli on kasutusel 45 minutilised tunnid. Alates viiendast klassist toimub tüdrukute ja poiste liikumisõpetuse tunnid eraldi.

Ainevaldkonna õpikeskkonna erisused: Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula ja staadioni. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume.