

MUSTJALA PK 2015/16 õ.-a. ÜLDEESMÄRKIDE TÄITMINE KEHALISES KASVATUSES

ÜLDEESMÄRGID:

Lapse individuaalse arengu toetamine, suunamine ja jälgimine võimetekohase hariduse omandamisel.

Selleks:

1. õpilase erivajaduste märkamine
2. õpilaste arengu ja huvide toetamine
3. ringide töö sihipärane ja eesmärgistatud tegevus
4. enam tähelepanu pööramine erivajadustega õpilastele (motiveerimine, toetamine)
5. projektipäevad veerandi lõpus, õpilastele esinemisvõimaluse andmine.

TÄITMISE VIISID:

1. Aktiivsemaid ja andekamaid õpilasi innustada tegelema kehakultuuri harrasusega ka väljaspool kooliaega.
2. Tunnustada andekamate laste saavutusi tunnis, seada neid teistele õpilastele eeskujuks, et ka teised saaksid julgust ja indu ise kehaliselt aktiivne olla.
3. Kehaliselt vähemvõimekamate õpilaste individuaalne nõustamine, et parandada nende saavutusvõimet.
4. Nõustada õpilasi teoreetiliste teadmiste osas. Selleks kasutada loenguid, videot, et muuta materjal kergemini arusaadavaks.
5. Julgustada õpilasi osalema spordiringides.
6. Spordiringis osalevatele lastele kohe õppeaasta algul rääkida selgeks spordiringi eesmärgid, plaanitavad võistlused koolis ja koolivälistel turniiridel osalemise eesmärgid.
7. Korraldada mitmekülgseid koolisiseseid võistlusi, spordipäevi.
8. Osaleda edukamate spordilastega võimalikult paljudel maakondlikel spordivõistlustel.
9. Teavitada lapsevanemaid, kui nende laps on erivajadusega (kehaliselt nõrgemad suunata erigruppi, sportlikult andekate laste suunamine võimaluse korral näiteks spordikooli).

1. Õppeaine nimetus: **KEHALINE KASVATUS.**
2. Õppeaine eesmärk:

Kehaline kasvatus põhikoolis.

- 2.1. Kehaline kasvatus vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks (tervise-)treeninguks, arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võistlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana.
- 2.2. Kehalise kasvatus tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased

nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslast ja seadusi/reegleid.

- 2.3. Kehalise kasvatuses keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatuses tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.
- 2.4. Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatuses tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Koostöös kohaliku omavalitsusega seisab kool hea ujumisõpetuse korraldamise eest.
- 2.5. Kehalise kasvatuses tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.
- 2.6. Kooli juhtkonnal ja õpetajatel lasub vastutus õpilassõbralike ja ohutute harjutuspaikade loomise/tagamise eest nii kehalise kasvatuses tundide kui ka klassiväliste spordiürituste tarbeks. Õpilastele tuleks võimaldada tunniväliseid (spordisektsioonid, huviringid või iseseisvalt) harjutamisvõimalusi, suunama õpilasi treeningurühmadesse ja spordiklubidesse.
- 2.7. 4.–6. klassi lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see ka tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemise aeg, kehaline kasvatus saab siin palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse spordieetika nõudeid: aus võistlus; vastase, kohtunike, vaatajate austamine; võistlusmäärustikest kinnipidamine; spordirituaalide sooritamine; pealtvaatajate käitumine võistluste ajal. .

3. Õppetegevus

- 3.1. II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuste kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale, peaksid näitama edasise tegevuse suunda.
- 3.2. Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus – oma oskuste-võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele/treenimisele. Kehalise kasvatuses õpetaja peaks õpilasi sportima innustama, neid vastavate teadmiste-oskustega varustama.
- 3.3. II kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jne) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu (*fair play*) põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

3. Õppeaine ajaline maht.

V klass – 3 tundi nädalas.

VI – IX klass - 2 tundi nädalas.

Õppeveerandite lõikes

| | I veerand | II veerand | III veerand | IV veerand |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| V klass | 22-23 tundi | 21-22 tundi | 28-29 tundi | 22-23 tundi |
| VI – IX klass | 15 tundi | 15 tundi | 19 tundi | 15 tundi |

4. Eeldatav õpilaskontingent.

Eeldatava õpilaskontingendi moodustavad II ja III kooliastme normaalse kehalise võimekusega õpilased.

5. Tugiained.

Terviseõpetus, geograafia, matemaatika.

6. Hindamine.

Hindamisel arvestatakse õpilase vasnust, tervislikku seisundit, kehalist arengut ja individuaalsust.

Õpilase hindamise peamisteks kriteeriumitrekks on:

- Tunnis osalemise aktiivsus ja huvi;
- Põhivara omandamine;
- Kontrollharjutuste täitmine;
- Teoreetiliste teadmiste omandamine ja kasutamine.

II ja III vanuseastmes hinnatakse:

1. kehaliste võimete arengut testidega;
2. praktilisi oskusi;
3. üldist sportlikku aktiivsust;
4. aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;

5. kontrollharjutuste täitmist.

Põhikooli lõpetaja teab:

1. kehakultuuri ja spordiga tegelemise mõju organismile. Süstemaatiliste harjutuste tähtsust. Koormuste tõstmise vajadust. Planeerida harjutamist. Igapäevase võimlemise vajadust.
2. kehaliste harjutuste tegelemise põhimõtteid.
3. hügieeninõudeid. Une ja puhkuse vajalikkust. Füüsilise- ja vaimse koormuse tasakaalu vajalikkust. Kehakaalu ja tervise seoseid.
4. ohutusnõudeid ja ohutustehnikat tundides ja iseseisval harjutamisel.
5. õpetatavate spordialade võistlusmäärusi.
6. omab teadmisi iseseisvaks harjutamiseks ja ettevalmistust rahvaspordiüritustest osavõtuks. Teab harjutamismetoodikaid ja oskab teostada enesekontrolli.
7. spordi mõistet ja olemust: rahvasport, tippsport, invasport. Võistlused. Olümpiamängud. Eestlased olümpiamängudel.

Põhikooli lõpetaja oskab:

1. iseseisvalt rakendada omandatud teadmisi sportimisest.
2. tegeleda iseseisvalt mõne spordialaga.
3. arvestada teiste inimeste individuaalsete võimetega.
4. kriitiliselt hinnata oma võimeid ja seada endale võimetekohaseid eesmärke.
5. osaleda võiskondlikes mängudes olles hea võistluskaaslane.
6. hoolitseda isikliku hügieeni eest ja järgida tervislikku eluviisi.
7. hoiduda vägivallast ja vastu seista vägivallale.
8. jälgida oma tervislikku seisundit ja hoida ennast heas füüsilises vormis.
9. mõista spordi esteetilisi väärtusi.

Keh. Kasv õpetaja Ly Haandi