

Kehaline kasvatus

Kehalise kasvatus eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus:

- suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana;
- oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi;
- suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatus eesmärgi saavutamiseks on ette nähtud järgmised tegevused:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini ja tantsuõpetus, mida õpitakse õppesuunast lähtuvalt 1. – 5. klassini või 1. – 6. klassini.

Kehalise kasvatus ja tantsuõpetuse ainekavades esitatud taotletavate õpitulemuste ning õppesisu koostamisel on aluseks võetud arvestuslik nädalatundide jagunemine õppesuundades kooliastmeti alljärgnevalt:

Kehaline kasvatus

I kooliaste

Spordi- ja muusikaklass – 8/9 nädalatundi (tundide arv sõltub klassipõhisest otsusest, kas 3. klassis on 2 või kolm kehalist kasvatust)

Inglise keele klass – 6 nädalatundi

Üldklass male lisaõppega – 6 nädalatundi

Üldklass – 6 nädalatundi

II kooliaste

Spordi- ja muusikaklass – 8/9 nädalatundi (tundide arv sõltub klassipõhisest otsusest, kas 6. klassis on 2 või kolm kehalist kasvatust)

Inglise keele klass – 6 nädalatundi

Üldklass male lisaõppega – 6 nädalatundi

Üldklass – 6 nädalatundi

III kooliaste

Spordi- ja muusikaklass – 6 nädalatundi

Inglise keele klass – 6 nädalatundi

Üldklass – 6 nädalatundi

Tantsuõpetus

I kooliaste

Spordi- ja muusikaklass – 3 nädalatundi

Inglise keele klass – 3 nädalatundi

Üldklass male lisaõppega – 3 nädalatundi

Üldklass – 3 nädalatundi

II kooliaste

Spordi- ja muusikaklass – 3/2 nädalatundi (tundide arv sõltub klassipõhisest otsusest, kas 6. klassis on tantsuõpetus)

Inglise keele klass – 2 nädalatundi

Üldklass male lisaõppega – 2 nädalatundi

Üldklass – 2 nädalatundi

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslas austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks.

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala:

- võimlemine,
- kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked),

- liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte),
- talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine.
- I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

Tantsuõpetuse tundide põhialaks on tantsuline liikumine. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Üldpädevuste kujundamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses ja tantsuõpetuses 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 kasvatuses ja tantsuõpetuse 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 ja tantsuõpetus toetavad õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Õpilased õpivad 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.

Kehalise kasvatus ja tantsuõpetuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus

Võõrkeeled

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti.

Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat.

Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika

Kõikide kehalise kasvatus ja tantsuõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained

Kehalist kasvatust ja tantsuõpetust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus ja tantsuõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsained

Ainevaldkonna õppeainetes omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Tervis ja ohutus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Kehalises kasvatuses ja tantsuõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õppe-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise

korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema.

Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet

Kehalise kasvatus ja tanstuõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalises kasvatuses ja tantsuõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- laiendatakse õppekeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;

- ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/vestlustes;
- ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

Vabastus kehalise kasvatus tunnist

Vabastatud õpilane viibib tunnis ja sooritab õppetunni vältel või kodutööna talle antud ülesande.

Õpilasele antavad ülesanded:

- Õpilane
 - vaatleb tundi;
 - saab iseseisva töö kergemate harjutustega;
 - saab iseseisva töö kirjaliku materjaliga laiendamaks üldteadmisi spordimaailmast ja täidab töölehe;
 - saab iseseisva töö internetist teabe otsinguks (töötab raamatukogus);
 - koostab endale võimlemiskava;
 - julgustab ja abistab kaasõpilasi;
 - abistab õpetajat vahendite väljavõtmisel ja tagasipanemisel;
 - koostab kaasõpilastele teemakohaseid ja jõukohaseid ülesandeid/harjutusi;
 - kirjutab kodutööna sporditeemaline essee/referaadi;
 - koostab kodutööna Powerpoint esitluse.

Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil:

- üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena;
- spordialade õpitulemused.

Hinnatakse õpilaste

- teadmisi ja oskusi,
- aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist,
- tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust,
- püüdlikkust kirjalikes ja/või praktilistes töödes ning tegevustes.

Hindamisel lähtutakse Jüri Gümnaasiumi hindamise korras sätestatust.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega.

Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 kasvatus ja/või tantsuõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ja/või tantsuõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus ja/või tantsuõpetuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides:

- aktiivsus,
- kaasatötamine,
- püüdlikkus,
- reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse

- teadmiste ja oskuste omandamist,
- teadmiste rakendamist,
- õpilaste koostööoskust.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnatakse ka õpilaste tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse

- teadmiste ja oskuste omandamist,
- teadmiste ja oskuste seostamist kehalise aktiivsusega tundides ning tunnivälises tegevuses.

Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

Füüsiline õppekeskkond

Tantsuõpetuse tunnid viiakse üldjuhul läbi täisklassi tundidena. Vajadusel liidetakse väikese õpilaste arvuga klassid.

Spordi- ja muusikaklassides alates 3. klassist, ülejäänud õppesuundades alates 4. klassist korraldatakse kehalise kasvatus tunnid poistele ja tüdrukutele üldjuhul eraldi.

Kehalise kasvatus tunnid viiakse läbi Rae valla Jüri spordikeskuse ruumides, staadionil, uisuväljakul, Jüri aleviku suusaradadel, terviseradadel

Tantsuõpetuse tunnid viiakse läbi kooli aulas, Rae Huvialakooli saalis, spordikeskuse aeroobikasaalis.