

PÕHIKOOI AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS”

Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1
„Põhikooli riiklik õppekava“ Lisa 2
(Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses)

Põhikooli ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS” üldalused

1. Kehalise kasvatuse valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikooli liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi erinevates tingimustes, keskkondades ja spordialades ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab, kuidas arendada, jälgida ja analüüsida oma kehalisi võimeid ning kuidas hoida oma tervist liikumise ja toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest, väärtustab ausa mängu põhimõtteid ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

2. Ainevaldkonna tundide jaotus kooliastmeti

Liikumistundides taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti. Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
8 (+ 1 rütmika 1. klassis; väikeklassides kooliastme lõpuni)	8	6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

3. Üldpädevuste saavutamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

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 ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

4. Õppekorralduse erisused

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 õppijaks ning loovaks 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 kasvatusse rõhuasetustest ning lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi 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.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuse/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

I kooliastmes toimuvad liikumisõpetuse tunnid esimestes klassides ja väikeklassides koos, sõltumata soost. Alates teisest klassist toimuvad tüdrukute ja poiste tunnid eraldi rühmades.

5. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Kadrina Keskkoolis on hindamise aluseks kooli hindamisjuhend.

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Hinnatakse õppeperioodi vältel ja kokkuvõtvalt lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. 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 juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu,

kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

I kooliaste

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, pingutus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks. Esimeses klassis antakse kirjalik hinnang. Alates teisest klassist kasutatakse numbrilist hindamist - hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, pingutust ning õpilaste koostööoskust.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnatakse õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

II ja III kooliaste

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased teavad, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes muutub olulisemaks õpilaste enesehindamine. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes võib kehalise kasvatuses aineõpetaja vabastada õpilase kehalise kasvatuses tundidest kui:

- 1) õpilane treenib vähemalt 4 korda nädalas valitud spordialal treeneri juhendamisel;
- 2) õpilase sportlikud saavutused valitud spordialal on vähemalt vabariigi MV tasemel;
- 3) õpilane täidab kooli kehalise kasvatuses ainekavas ettenähtud arvestuslikud nõuded aineõpetajaga kokkulepitud ajal.

Kokkuvõttev hindamine

Kokkuvõttev hindamine (trimestri- ja aastahinne) kehalises kasvatuses on järgmine:

- 1) „rahuldav“ hinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 50% tundidest ja sooritanud vähemalt 50% hindelistest harjutustest;
- 2) „hea“ hinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 75% tundidest ja sooritanud vähemalt 90% hindelistest harjutustest hästi;

- 3) „väga hea“ hinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 75% tundidest ja sooritanud vähemalt 90% hindelistest harjutustest hästi ja väga hästi.
- 4) Kui õpilane ei ole trimestri lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid põhjuseta täitnud, arvestatakse seda kui nõutavate teadmiste, oskuste puudumist ja hinnatakse hindegas „nõrk“.

Tervisest tingitud erisused

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab 10 hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava (IÕK), milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu ja õpitulemused. Individuaalse õppekava hindamine on arvestuslik.

Kui õpilasel on meditsiiniliste näidustuste tõttu esinenud ühes osas õppeaastast erinõudeid, võib seda arvestada kokkuvõtva trimestri-, kursuse- ja aastahinde väljapanemisel. Aineõpetaja tutvustab diferentseeritult hinnatavale õpilasele hindamisjuhendit ja vajadusel koostab koostöös õpilasega individuaalse tegevuskava.

7. Õppekeskkonna erisused

Kadrina Keskkoollis korraldatakse kehalise kasvatuses tunde lisaks kooli territooriumile laiendatud õpikeskkondades: looduskeskkond (madalseiklusrada, kergliiklustee, erinevad terviserajad); kooliõu; Kadrina spordihoone (ujula, maadlusaal, jõusaalid, võimla); Huvikeskuse aula (multimeediavõimaluse kasutamisega).

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 nõutele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Kool korraldab:

- 1) alates teisest klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, maneežis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusaradasid, terviseradu, vallaga koostöös Kadrina Spordikeskuse maadlusaali, jõusaali ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.