

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKONNAKAVA ÜLDOSA

VALDKONNAPÄDEVUS

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevus on liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

- 1) liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- 2) on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 3) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- 4) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 5) väärtustab liikumist ja sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 6) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

AINETUNDIDE JAOTUS

Õppeaine	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Kehaline kasvatus	8	8	6

LÕIMING

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu.

Keel ja kirjandus. Liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina. Võõrkeeled. Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse

käigus; liikumisalane võrkeelne terminoloogia; võrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

Matemaatika. Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaalsained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunstained. Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

ÜLDPÄDEVUSTE SAAVUTAMINE

Pädevustes on eristatavad neli omavahel seotud komponenti: teadmised, oskused, väärtushinnangud ja käitumine. Nende kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamise oskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab seeläbi õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 kasvatus 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 toetab 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.

ÕPPEKAVA LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE AINEVALDKONNAS

Läbivad teemad on aineüleised ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. Läbivad teemad liikumisõpetuses on:

“Elukestev õpe ja karjääri planeerimine”. Õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas.

“Keskkond ja jätkusuutlik areng”. õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.

“Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus”. Õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu.

“Kultuuriline identiteet”. Õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne).

“Teabekeskond”. Õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.

“Tehnoloogia ja innovatsioon”. Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel).

“Tervis ja ohutus”. Liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.

“Väärtused ja kõlblus”. Õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

ÕPPEKORRALDUSE ERISUSED

Õppe korraldamisel arvestatakse õpilase individuaalsusega ja võimalusel koolivälise nõustamiskomisjoni soovitustega.

AINEVALDKONDLIKUD HINDAMISE ERISUSED

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi.

Hindamisel lähtutakse Paide Hillar Hanssoo Põhikooli hindamise korraldusest. Õpetaja selgitab ja märgib hindamise põhimõtted e-päevikusse õppeaasta alguses igas klassis.

Hinnatakse:

- 1) kehaliste harjutuste sooritamist;
- 2) liikumismängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- 3) aktiivsust tunnis;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;

5) ujumisostust;

6) füüsiliste testide sooritamist

ÕPPEKESKKONNA ERISUSED

Paide Hillar Hanssoo Põhikool tagab liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Õpilastel on võimalus kasutada riietus- ning pesemisruume. Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse sise- ja väliskeskkonnas. Tunnid viiakse läbi kohtades, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimalik, ujula, staadion, suusarajad, jalgpalli kunstmuruväljak, jalgpalli sisehall, kooli ümbruse parkmets, madalseiklusrada ja muud rajatised, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks. Väliskeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele.

8. klassidel toimub lõimitud õppetöö 20 õppepäeva ulatuses Järvamaa Kutsehariduskeskuses.