

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Õppeaine	Kehaline kasvatus
Klass	6.klass
Tunde nädalas ja õppeaastas	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
Rakendumine	1.sept.2011, täiendatud 1.sept 2016
Koostamise alus	Põhikooli riiklik õppekava, lisa 8; Koeru KK õppekava

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE AINEVALDKONNA ÕPPEAINES

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Ülekoolilised üritused, mis tagavad lõimingu teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega:

- Ülekooliline tervispäev „Reipalt koolipinki“.
- Ülekooliline Vastlapäev
- Sügisene spordipäev
- Ülekooliline tantsuetendus
- Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.
- **Emakeelepädevust** kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
- Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
- **Kunstipädevuse** kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- **Sotsiaalne pädevus.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
- **Tehnoloogiline pädevus** võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
- **Loodusteaduslikku pädevust** toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

LÄBIVAD TEEMAD

- Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnenemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
- Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
- Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „**Teabekeskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

- Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.
- Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

ÕPPEAINE KIRJELDUS

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva 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 kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine - koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

ÕPPETEGEVUS

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

6. KLASS

ÕPETUSE ÜLDEESMÄRGID

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

ÕPPE-EESMÄRGID

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

- täiustab liigutuoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

ÕPPEMEETODID

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt □ matkivad harjutused
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

TUGIAINED, AINETEVAHELINE INTEGRATSIOON

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
 - matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
 - loodusõpetus - liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
- õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

□ arvutiõpe

LÄBIVAD TEEMAD

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

ÕPPESISU

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid. Rivi-ja korraharjutused

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Loendamine. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberrivistumine viirust kolonni. Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused Mitmesugused kõnni-, jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt.

Sammhüpped. Harjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi. T hüpitsa ringitamine ja 8 hüpitsaga. Sulghüpped ajale.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune)

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Toeng. Tagatoeng. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt ja ja hobuselt hoojooksult ülesirutus mahahüpega. Harkhüpe hoojooksult üle risti kitse.

Kang

Tirelring ette ja tireltõus.

Tasakaal

Poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toengrõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toengrõhtpõlvitus. Sirutusmahahüpe.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja sild laskumisega la. abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Tantsu ja laulumängud. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P.

Hüplev polka. Valsisamm pöördega. Rumba ja samba põhisammud.

2. Kergejõustik

Jooks

Jooks erinevaist la. Kiirendusjooksud 60m lõikudel. Määrustepärane pendelteatejooks. Kestvusjooks 5 min. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m ja 500 m

Ja 1000m krossijooks. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja kägarhüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi Mõõtmine. Sammhüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine. Kõrgushüpe tulemusele vabalt valitud tehnikas.

Visked

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt.

Kuulitõuge

Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.

3. Sportmängud

Korvpall

Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega. Individuaalne kaitsemäng. Minikorvpall.

Jalgpall

Paigaloleva palli söötmine ja löömine väravale. Veereva palli peatamine. Löök jala siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Võistlusmäärused.

Muud sportmängud

Pesapall – erinevad variandid. Pesavalvuritega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng. Tutvumine sulgpalli ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Rütmika ja liikumine

Galopp- ja polkasammude kombinatsioonid. Valsisamm. Hüplev polka. Samba ja rumba.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine. Paaristõukeline sammuta ja ühesammuline sõiduviiis. Pooluisusamm ja uisusamm keppidega ja ilma. Uisusammpööre. Ebatasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdused laskumisel ennetatava kukkumisega. Sõit maastikul 3-4 km. Sõit ajale.

PRAKTILINE TEGEVUS

- koolis rühmade vaheline võistlus, mis sisaldab 10-11 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalihoki, sisekergejõustik, teatevõistlused, kergejõustik, pesapall, jne.

anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse

- osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel □ kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

ÕPITULEMUSED**6. klassi lõpetaja teab**

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- karastamisvõtteid
- ausa mängu põhimõtteid
- kergejõustikualade ja pallimängude reegleid

6. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi
- täita mängureegleid õpitud sport- ja liikumismängudes
- valida liikumiskiirust
- sooritada lihtsamaid akrobaatilisi harjutusi, ronida
- osaleda võistlustel

6. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid kiirusele 1. min. jooksul
- läbida Cooperi testi

Koeru Keskkooli ainekava	PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--------------------------	-----------------------	-------------------

- sooritada lihtsamaid jõuharjutusi

HINDAMINE

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
(jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hübitsaga

tõus istesse käte

jõuharjutus süstikjooks

Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad

60 m jooks

kaugushüpe

pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

Õpitulemusi hinnates **lähtutakse** põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ja milliseid hindamisvahendeid kasutatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---	--------------------------

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

- Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades
- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
- mängudes reeglitest kinnipidamine
- osata mängida lihtsamaid liikumismänge
- kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
- liikuda suuskadel erineval maastikul

FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Koeru Keskkooli ainekava	PÕHIKOOL II KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
---------------------------------	------------------------------	--------------------------

KASUTATAV ÕPPEVARA

- pallid , korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits
- kassetid, videod.
- rahvusvahelistelt kehalise kasvatusseminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “ Liikumismängud”