

# VALDKONNAKAVA

## KEHALINE KASVATUS

### Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### Üldpädevused ja läbivad teemad

- **kultuuri- ja väärtuspädevus** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.
- **sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.
- **enesemääratluspädevus** – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid gruppis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.
- **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – ükski, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.
- **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb

kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärgi, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

- **matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;
- **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);
- **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumise teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumise teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

#### Läbiv teema: Tervis ja ohutus

- Hügieen
- Riietumine – vastavalt ilmale ja tegevustele sportliku riietuse valimine (n. Kihiline riietumine)
- Iseseisev spordi tegemine – püsiva liikumisharjumuse kujundamine
- Ohutus erinevate spordialade sooritamisel tunnis ning iseseisval harrastamisel

#### **Õppekeskkond**

- Suusarada (kooli ümbruses+Kuningamägi)
- Uisutamine (uisuovaal ja väljakud Adaveres, hokiväljak PÜG-is)
- Discgolfirada statsionaarne Kuningamäel ja mobiilne õppekohtades)
- Ujula
- Põltsamaa jõgi ja ranna-ala
- Kergliiklusteed meie piirkonnas (puudub Lustiveres)
- Kunstmuruväljak
- Väli korvpalliväljak
- Rannavolle väljakud
- Adavere terviserada, park
- Adavere staadion
- Adavere mini arena
- Adavere spordisaal/võimla, jõusaal
- Lustivere staadion
- Lustivere saal
- Lustivere park
- Lustivere rannavolle väljak

#### **Õppekorraldus:**

Õppekeskkonnad sõltuvad väga palju ilmastikuoludest. Õpetajate planeeritud õppetegevused sõltuvad õppekeskkonnast. Põltsamaa õppekohas jagavad õpetajad siseruume kahe nädala kaupa. Kaks nädalat on õpetaja ühes saalis ja seejärel vahetatakse ruume.

- **September, oktoober:** tunnid toimuvad õues:

- Kunstmuruväljak (väljaku jagamine erinevate õpetajate vahel)
  - Kuningamäe Terviserada (discgolf, rattasport, orienteerumine, jooksmine, välijõusaal)
  - Koolipark (jooksmine, erinevad liikumismängud, discgolf)
  - Väli korvpalliväljak
  - Rannavolle platsid
  - **Adavere:** Adavere terviserada ja park (discgolf, jalgrattakross), kergliiklustee (rattasport, rulluisutamine), mini arena (jalgpall, võrkpall, korvpall), staadion (kergejõustikualad). I trimestri lõpus: võimla (pallimängud, võimlemine, tants); jõusaal
  - **Lustivere:** Staadion (kergejõustik; pallimängud) , mini arena (pallimängud, liikumismängud), park (liikumismängud, discgolf), võrkpalliväljak, välijõusaal/takistusrada
- 
- **November:** tunnid toimuvad üldjuhul siseruumides
  - Felixhall (pallimängud, kõrgushüpe, teatevõistlused, liikumismängud, üldarendavad harjutused)
  - Maadlusaal (akrobaatika, jõutreening, liikumismängud)
  - Veski kooli võimla (võimlemine, pallimängud,
  - Felixhalli jõusaal (jõutreening)
  - 
  - **Detsember** - üldiselt tunnid siseruumis, kui ilm võimaldab, siis õues.
  - **Jaauar, veebruar:** tunnid toimuvad üldjuhul õues.
  - Kooli uisuväljak
  - Kooli ümbruses olevad suusarajad
  - Kuningamäe Terviserada
  - **Adavere:** uisutamine uisuoovaalil ja hokiväljakul, suusatamine kooli juures terviserajal
  - **Lustivere:** uisutamine Adavere uisurajal, suusatamine kooli ümbruses.
  - **Märts, aprill:** tunnid toimuvad üldjuhul siseruumides
  - Felixhall - pallimängud, liikumismängud
  - Felixhalli jõusaal - jõutreening
  - Maadlusaal – akrobaatika, võimlemine, üldarendavad harjutused, liikumismängud
  - Veski koolimaja võimla - võimlemine, pallimängud, liikumismängud, jõutreening
  - **Adavere:** Adavere terviserada (discgolf, jalgrattakross), kergliiklustee (rattasport, rulluisutamine), mini arena (jalgpall, liikumismängud), staadion (kergejõustikualad). I trimestri lõpp: võimla (pallimängud, võimlemine); jõusaal
  - **Lustivere:** Staadion (kergejõustik; pallimängud) , mini arena (pallimängud, liikumismängud), park (liikumismängud, discgolf), võrkpalliväljak, välijõusaal/takistusrada
  - **Mai, juuni algus:** tunnid toimuvad üldjuhul õues
  - Kunstmuruväljak - kergejõustikualad, pallimängud, liikumismängud
  - Park – jooksmine, discgolf, liikumismängud
  - Kuningamäe Terviserada – discgolf, rattakross, jooksmine, orienteerumine, välijõusaal
  - Kergliiklustee – jooksmine, rattasõit
  - Põltsamaa jõgi - kanuutamine

- Rannavolle plats
- Väli korvpalliväljak

Traditsioonilised üritused:

- Kogu kooli liikumispäev
- Osalemine maakonna spordivõistlustel: rahvastepall, jooksupall, kergejõustiku neljavõistlus, pallilahing,
- Orienteerumispäevakud
- Koolisisesed võistlused: võrkpall, korvpall, vilistlaste korvpallivõistlus
- Jalgpall – osalemine Osavusfestivalil
- Õpilaste individuaalse arengu toetamine läbi suunamise tegelema erinevate spordialadega, kasutades individuaalseid eeldusi või toetada arendama nõrgemaid oskusi (suunates trennidesse, huviringidesse, iseseisvaks liikumiseks jne)
- Kevadel kogu kooli spordipäev
- Mai viimastel nädalatel kanuusõit Põltsamaa jõel
- Spordikoolis õppimise arvestamine õppetöös
- Ujumistunnid oktoobrist aprilli lõpuni (sõltub kütteperioodist)
- Spordi mälumäng “Bumerang”
- Põltsamaa Sildade Jooks