

Õpetaja töökava näidis

Kehaline kasvatus. Suusatamine I ja II kooliaste

Koostaja: Siiri Mets, Tallinna 32. Keskkool.

Tundide arv: 10 - 14 õppetundi aastas

Soovituslik õppematerjal: <http://www.oppekava.ee/index.php/Suusatamine>

I KOOLIASTE

Õpitulemused (RÕK)

Õpilane suudab:

- 1) suusatada paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskuda mäest põhiasendis;
- 3) kasutada ühte tõusuviisi;
- 4) kukkumisel püsti tõusta varustust lõhkumata;
- 3) läbida järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

Füüsiline õpikeskkond

Suusarajad; suusad, suusakepid, suusasaapad.

Lõiming, läbivad teemad

Lõiming

Emakeel – suusatamisega seotud mõisted, suuline väljendusoskus.

Inimeseõpetus – liikumine ja viibimine värskes õhus kui tervisliku eluviisi alused. Välistemperatuuri mõju organismile, riietumine vastavalt ilmale. Ohutustehnika suusatamisel ning esmaabi.

Matemaatika – rivi- ja korraharjutused järgarvude loendamine, numbrite tundmine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine

Loodusõpetus – loodushoid, liikumine looduses.

Ajalugu – tutvumine suusatamise ajalooga, taliolümpiamängud, tuntud sportlased meil ja mujal.

Võõrkeeled – suusatamisega seotud mõisted.

IKT – abimaterjal suusatehnikate ja -stiilide õppimiseks

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad). Suusataja õpivõimalus välisriigis (nt Norra). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Suusatamine kui liikumisviis looduses; tähelepanu pööramine kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ja -kaitsele.

Kultuuriline identiteet. Suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Meeskonnatöö teatesuusatamises, suusavõistluste organiseerimine tunnivälises tegevuses (nt põhikooli loovtööna)

Teabekeskond. Suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus. Info leidmine suusatamise kui spordiala kohta.

Tehnoloogia ja innovatsioon. IKT: suusatehnikate ja -stiilide õppimine veebimaterjalide abil. Töölehtede täitmine veebikeskkonnas.

Tervis ja ohutus. Suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale (alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises

(maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi.

Väärtused ja kõlblus. Käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.

1. klass

Tundide arv	Õppesisu: teemad	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted	Hindamine
2 tundi	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja hoidmine. Saabaste asetamine klambritesse ja õige suusakepihoie. Suusarivi. Lehvik- ja astepööre.	Õpilane: saab ettekujutuse <ul style="list-style-type: none">• suusavarustuse pakkimisest ja transportimisest,• suusasaabaste asetamisest suusaklambritesse,• õigest suusakepi hoiust.	Suusaklambrid ja -sidemed. Suusa kinnituskrõpsud. Suusarivi. Lehvik- ja astepööre.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Tasakaaluharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine kohapeal.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none">• pakkida ja transportida suusavarustust,• panna suusasaapad suusaklambritesse• hoida õigesti suusakeppe.	Õpitud mõistete kinnistamine	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• oskab moodustada suusarivi vastavalt	Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis.	Suuline tagasiside

		<p>käsklustele.</p> <p>Teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • kukkuda ja tõusta varustust lõhkumata, • sooritada lehvikpööret eest ja tagant. 		
2 tundi	Tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suudab seista ühel suusal. <p>Saab ettekujutuse</p> <ul style="list-style-type: none"> • kahesammulisest vahelduvtõukelisest sõiduviiisist, • paaristõukelisest sammuta sõiduviiisist. 	Libisemine ühel suusal. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis.	<p>Suuline hinnang, praktiline test:</p> <p>lehvikpööre eest ja tagant; kukkumine ja tõusmine kohapeal.</p>
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Trepptõus. Laskumise põhiasend.	<p>Õpilane:</p> <p>teab, kuidas liikuda</p> <ul style="list-style-type: none"> • kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviiisil, • paaristõukelise sammuta sõiduviiisil, • mäest üles ja alla. 	Trepptõus. Laskumise põhiasend. Suuskade kantimine.	Suuline hinnang, praktiline test: käte töö paaristõukel

2. klass

Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
2 tundi	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Saabaste asetamine klambritesse ja õige suusakepihoie.	<p>Õpilane oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusavarustust pakkida ja transportida, 	Kolonn. Aste- ja tõstepöörded. Hüppepööre.	Suuline tagasiside

	Suusarivi. Pöörded paigal.	<ul style="list-style-type: none"> • panna suusasaapad suusaklambritesse, • hoida suusakeppe õigesti käes. 		
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Pöörded. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviiis.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab sooritada lehvikpööret ning tõstepööret eest ja tagant. 	Lehvik- ja tõstepööre. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviiis.	Suuline tagasiside
2 tundi	Trepptõus. Laskumise põhiasend keppidega ja keppideta. Liikumisel kukkumine.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab ettekujutuse, kuidas kukkuda ja püsti saada ennast vigastamata ning suusavarustust lõhkumata, • teab, kuidas tõusta mäest üles (trepptõus), • tunneb laskumise põhiasendit. 	Laskumine madalasesse, keharaskus kandadele ja vajumine taha-küljele (kukkumine). Suuskade kantimine.	Suuline hinnang, praktiline test: suusakepi õige hoie, pöörded paigal.
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviiis ilma keppideta.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab kukkuda ja püsti saada ennast vigastamata ning varustust lõhkumata, • oskab kasutada trepptõusu, • oskab laskuda mäest põhiasendis. 	Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale. Libisemine suusal. Käte liikumine vaheldumisi ette-taha.	Suuline hinnang, praktiline test: trepptõus, laskumine laugel nõlval.
2 tundi	Sahkpidurdus laskumistel. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis.	<p>Õpilane:</p> <p>teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • sahkpidurdusega hoogu peatada, • liiguvad käed paaristõuke korral. 	Sahkpidurdus. Suusad sisemistel kantidel. Keharaskus. Paaristõuge.	Suuline tagasiside
2 tundi	Tasakaaluharjutused suuskadel.	Õpilane:	Õpitud mõistete	Suuline hinnang,

	Mängud.	<ul style="list-style-type: none"> oskab kasutada sahkpidurdust. Suudab <ul style="list-style-type: none"> liikuda edasi suusakeppe kasutamata, libiseda ühel suusal, libiseda takistuste alt läbi. 	kinnistamine	praktiline test: sahkpidurdus.
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Distanti läbimine laugel maastikul õpitud tehnikaid kasutades.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> rakendab distantsi läbimisel kahesammulist vahelduvtõukelist ja paaristõukelist sammuta sõiduviisi. 	Õpitud mõistete kinnistamine.	Suuline hinnang, praktiline test: suusaraja läbimine 1 km.

3. klass

Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
2 tundi	Suusarivi ja pöörded paigal. Kukkumine ja tõusmine kohapeal ja väiksel liikumisel. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none"> pöördeid paigal, kukkuda ja püsti tõusta, liikuda kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviisiga. 	Rivi ja kolonn. Lehvikpööre.	Suuline tagasiside
2 tundi	Käär ja poolkäärtõus. Laugel nõlval otsetõus astumisega.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab, kuidas õpitud tehnikaid kasutades tõusust üles minna. 	Käär- ja poolkäärtõus. Astesamm tõus.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Kepitõuke sooritamine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab keppidega tehniliselt 	Kepitõuge. Libisemine. Keharaskuse ülekandmine.	Suuline hinnang, praktiline test:

		õigesti tõugata.		käär- ja poolkäärtõus.
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab, kuidas suusatada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi. 	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.	Suuline tagasiside
2 tundi	Laskumisel sahk- ja poolsahkpidurdus.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab, kuidas sooritada laskumisel poolsahkpidurdust ja sahkpidurdust 	Sahkpidurdus. Poolsahkpidurdus.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Pöörded liikumisel.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none"> sooritada käärtõusu, laskuda põhiasendis, laskumisel hoogu pidurdada, liikumisel suunda muuta. 	Sahkpidurdus Poolsahkpidurdus.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Tasakaaluharjutused. Mängud.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> läbib distantsi järjest suusatades: 2 km (T), 3 km (P) 		Suuline hinnang, praktiline test: suusaraja läbimine: 2 km (T), 3km (P)

II KOOLIASTE

Õpitulemused (RÕK)

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Olenevalt olukorrast ja võimalustest saab suusatamise õpetamisel kasutada ka sisetunde: õppida teooriat videot jälgides ja hiljem neid liigutusi ning asendeid jäljendades.

4.klass

Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Suusarivi, pöörded kohapeal. Hüppepööre. Paaristõukeline sammuta ja paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none"> • moodustada rivi vastavalt käsklustele, • sooritada pöörded kohapeal, • kasutada paaristõukelist sammuta ja ühesammulist sõiduviisi. 	Rivi, kolonn. Lehvik-, tõste- ja hüppepööre. Kepitõuge paaristõukelise sõiduviisi puhul.	Suuline tagasiside
2 tundi	Astepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis.	Õpilane teada, kuidas sooritada: <ul style="list-style-type: none"> • käärtõusu, • astepõoret, • oskab suusatada kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviisiga. 	Astepööre. Keharaskuse viimine jalalt jalale. Suusatamine keppidega ja keppideta.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Pooluisusamm sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta.	Õpilane teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • sõita üks suusk rajal, teine tõukab kõrvalt uisusammu, • liikuda uisusammul keppideta. 	Pooluisusamm sõiduviis. Paaritõuge keppidega. Käärasend.	Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: hüppepööre, käärtõus, astepööre liikumisel.
2 tundi	Laskumised. Tasakaaluharjutused,	Õpilane oskab:	Libisemine suusal, raskuse	Suuline tagasiside

	mängud.	<ul style="list-style-type: none"> • järgida mängureegleid, • jälgida ohutusnõudeid. 	ülekandmine jalalt jalale. Teatevõistlus.	
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Uisusammpööre.	Õpilane teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • hoolt astudes võtta kurvi, • sooritada uisusammpööret. 	Uisusammpööre. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale.	Suuline tagasiside
2 tundi	Paaristökeline kahesammuline uisusamm sõiduveis ehk mogren.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas suusatada paaristökelise kahesammulise uisusammuga sõiduveisiga. 	Paaristökeline kahesammuline uisusamm sõiduveis ehk mogren.	Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: pooluisusamm ja uisusammpööre.
2 tundi	Distsantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab suusatamisel paaristökelist kahesammulist uisusammuga sõiduveisi. 		Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: distantsi läbimine vaba- või uisutehnikas: 2 km (T), 3 km (P)

5.klass

Tundide arv	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised.	Hindamine
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Uisusamm keppideta. Uisusammpööre. Paaristökeline kahesammuline uisusamm sõiduveis ehk mogren.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristökelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga. 	Mogren – libisemine ette, raskus suusale.	Suuline tagasiside
2 tundi	Poolsahkpidurdus ja poolsahkpööre.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada poolsahkpööret ja poolsahkpidurdust. 	Poolsahkpidurdus, poolsahkpööre. Keharaskuse ülekandmine. Suusa kantimine.	Suuline tagasiside

2 tundi	Uisusammpööre madalas asendis. Uisusamm laugel laskumisel ilma keppideta.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab laskumisel hoogu pidurdada ja suunda muuta. 	Uisusammpööre. „Lonkav“ liikumine. Keharaskuse ülekandmine.	Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Erinevad laskumisasendid. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm sõiduviis ehk wassberg.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none"> kasutada laskumisasendeid, laskumisega kurvis suunda muuta hoogu kaotamata. 	Põhi-, puhke- ja munaasend.	Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: hoo aeglustamine ja suuna muutmine laskumisel paigaldatud tähistest möödumisel.
2 tundi	Paaristõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis ehk mogren. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm sõiduviis ehk wassberg.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab suusatada mogren'i ja wassberg'i stiilis 		Suuline tagasiside
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Klassikalised sõiduviisid.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> rakendab erinevaid klassikalisi sõiduviise sõltuvalt maastikust. 	Käär- ja otsetõus. Vahelduv- ja paaristõuge.	Suuline tagasiside
2 tundi	Distanti läbimine õpituid tehnikaid kasutades.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> läbib distantse õpitud suusatehnikaid kasutades ning maastiku eripära arvestades: 2 km (T), 4 km (P) 		Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: distantse läbimine: 2 km (T), 4 km (P)

6.klass

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised.	Hindamine
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis ning sammuta-, ühesammuline- ja kahesammuline paaristõukeline sõiduviis.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab erinevaid klassikalisi sõiduviise sõltuvalt raja reljeefist. 		Suuline tagasiside
2 tundi	Laskumisasendid. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas toimub teatesuusatamises teatevahetus. 	Laskumisasendid (munaasend). Teatevahetus ja -vahetusala.	Suuline tagasiside
2 tundi	Laskumisasendid. Pöörded liikumisel. Mogren ehk lausikul sõitmise sõiduviis.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab maastikul erinevaid laskumisasendeid ja pöördeid. 	Mogren.	Suuline tagasiside
2 tundi	Teatesuusatamine. Wassberg ehk tempovariant.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kasutab raja profiilist tulenevalt kas uisutehnikat, morgenit või wassbergi 	Wassberg.	Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus: teatevahetuse sooritamine vastavalt võistlusmäärustele.
2 tundi	Varemõpitu kordamine. Õige uisutehnika kasutamine vastavalt raja profiilile.	Õpilane oskab: <ul style="list-style-type: none"> • uisusamppööret, poolsahkpööret, • läbib distantsi õpitud suusatehnikaid kasutades 3 km (T), 5 km (P) 		Kokkuvõttev hindamine, praktiline sooritus. distantsi läbimine: 3 km (T), 5 km (P)

Soovitusi õppetöö läbiviimiseks

Suusatamise õpetus üldhariduskoolides võib olla erinev: sõltub eelkõige suuskade olemasolust ja õppe toimusime tingimustest. Antud õpetaja töökavas on esitatud soovituslikud tehnika elemendid õpetamise järjekorras.

Olenevalt olukorrast saab suusatamise õpetamisel kasutada ka sisetunde: õppida teooriat videot jälgides ja hiljem neid liigutusi ning asendeid jäljendades.

Ka suusavarustuse pakkimist, klambrite kinnitamist ja keppide õiget hoidu saab õppida sisetingimustes. Hindamisel saab kasutada nii teste, kui ka ettenäitamist (laskumisasend, paaristõuke käteasend jne.)

Siintoodud õpetaja näidistöökavas on põhikooli riiklikus ainekavas oleva õppematerjali õpetamine ettenähtud miinimum tundide ulatuses.

- Näidisenäidatud töökava ei ole mõeldud aluseks võtmiseks, vaid selle sisu tuleks kohandada/ümber kirjutada vastavalt oma kooli vajadustele ja võimalustele.
- Kooli ja/või õpetajal on vabade tundide (30%) ulatuses õigus suurendada vajadusel suusatamisele eraldatud tundide arvu.
- Suusatamise õpetamiseks ettenähtud tunnid on soovitav läbi viia paaristundidena.
- Spordiala tehnika põhialused tuleb kõigepealt kõigile õpilastele selgeks teha ja alles siis tohib edasi minna. Ühe klassiga võib edasi minna kiirelt aga paralleelklassiga näed vaeva kõige lihtsama asja õpetamisel. Siin on vaja nüüd õpetaja meisterlikkust ja mitte tormata edasi, nagu nõuab töökava. Erinevad on koolides nii tingimused/võimalused kui õpilased ka paralleelklassiti.
- Teoreetilisi teadmisi on võimalik kontrollida õpetaja poolt koostatud töölehe abil. Töölehele võivad vastata kõik või üksikud õpilased.

Hindamine

I–II kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus ja ohutusnõuete järgimine). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

