

## Rakvere Põhikooli kehalise kasvatuse suusatundide MEMO

05.01.2022

1. Suusad koos keppidega tuleb kooli tuua komplektis fikseerituna (klambritega või sidemega kinni pandud või suusakotis).
  2. Isiklikel suuskadel ja suusakeppidel peab peal olema omaniku nimi.
  3. Suusad tuleb viia kooli hoovialal asuvasse n.n Linnumajja. Suusasaapad viiakse garderoobi.
  4. Soovituslikult viib õpilane nädala lõpuks oma suusad koju. Peale suusatamise perioodi lõppu, millest annab õpetaja teada, viib õpilane oma suusad koju. Kooli jäetud suuski hoiustatakse kolmanda trimestri lõpuni.
  5. Suusatunniks tuleb enne tunni algust kooliriided vahetada suusatunnile ja ilmastikule sobilike sportlike riiete vastu. Suusatundides kannab õpilane sooje spordiriideid, mütsi või peapaela ja kindaid.
  6. Peale kehalise kasvatuse tundi õpilane korrastab end ja vahetab spordiriided kooliriiete vastu, kui õppepäev jätkub.
  7. Suusatunde alustab õpetaja kooli hoovist ja peale tunni/tundide ülesannete täitmist tulevad õpilased õpetaja loal koolimajja.
  8. Esimese ja teise klassi õpilaste suusatunnid toimuvad kooli hoovis.
  9. Kui õpilasel on suusad jäänud koju, on õpilane tunnis soojas spordiriietuses ja läbib suusatunni ajal õpetaja poolt etteantud distantsi.
  10. Kui õpilasel puudub suusatunniks vajalik riietus, annab õpetaja õpilasele suusatunni ajaks arvutiklassis teooriaülesande, mis tuleb tunni lõpus õpetaja e-aadressile saata, järgides Rakvere Põhikooli kirjalike tööde vormistamise nõudeid. Õpetaja fikseerib riietuse puudumise, praktilise ja teooriaülesande tegemise e-päevikus *Märkuste* all. Hindamisel kasutab õpetaja AR või MA.
- Tunni füüsilise koormuse osa teeb õpilane järele kahe nädala jooksul kehalise kasvatuse järelevastamise tunnis esmaspäeviti alates kell 15.05, teavitades sellest eelnevalt õpetajat või leppides õpetajaga kokku mõne teise aja. Järelevastamise tund algab kooli hoovis.
11. Tõendiga suusatamisest vabastada palutud õpilane on kohustatud suusatunnis osalema. Tõendi saadab lapsevanem e-kooli või kehalise kasvatuse õpetaja e-aadressile ([podra@rakverepk.ee](mailto:podra@rakverepk.ee) / [naur@rakverepk.ee](mailto:naur@rakverepk.ee)) vähemalt tunni toimumise hommikuks kella 8.00-ks. Õpilane on tunnis soojas spordiriietuses. Vabastatud õpilane täidab tunni ajal õpetaja poolt antud ülesandeid, eelistatult füüsilise koormusega seotult. Õpetaja võib vabastatud õpilasele anda teooriaülesandeid, mida ta teeb suusatunni ajal arvutiklassis, järgides Rakvere Põhikooli kirjalike tööde vormistamise nõudeid ja saates tunni lõpus õpetaja e-aadressile. Hindamisel kasutatakse AR (arvestatud) või MA (mittearvestatud).
  13. Positiivse kokkuvõtva hinde saamiseks suusatamisperioodil on vajalik, et õpilane on suusatundide arvust vähemalt 50% tundidest suusatanud või teinud need tunnid järgi.