

Rakvere Põhikooli liikumisõpetuse suusatundide MEMO

10.01.2024

1. Suusad koos keppidega tuleb kooli tuua komplektis fikseerituna (klambratega või sidemega kinni pandud või suusakotis).
2. Isiklikel suuskadel ja suusakeppidel peab peal olema omaniku nimi.
3. Suusad tuleb viia kooli hoovialal asuvasse nn Linnumajja, suusasaapad 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 liikumisõpetuse tundi õpilane korrastab end ja vahetab spordiriided kooliriiete vastu, kui õppepäev jätkub.
7. 1.-3. klassi suusatunde alustab õpetaja koolihoovist ja peale tunni/tundide ülesannete täitmist tulevad õpilased õpetaja loal koolimajja. 4.-9. klassi suusatunnid algavad ja lõpevad Palermos kokku lepitud kohas. 4.-6. klasside üksikute tundide toimumiskohast teavitab õpetaja e-koolis.
8. Kui õpilasel on suusad jäänud koju, on õpilane tunnis soojas spordiriietuses ja läbib suusatunni ajal õpetaja poolt etteantud distantsi.
9. 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. Tunni füüsilise koormuse osa teeb õpilane järele kahe nädala jooksul liikumisõpetuse järelevastamise õpetajaga kokku lepitud ajal ja kohas.
10. Tõendiga suusatamisest vabastada palutud õpilane on kohustatud suusatunnis osalema. Tõendi saadab lapsevanem e-kooli vähemalt tunni toimumise hommikuks kella 8.45-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.
11. Positiivse kokkuvõtva hinde saamiseks suusatamisperioodil on vajalik, et õpilane on suusatundide arvust vähemalt 50% tundidest suusatanud või teinud need tunnid järgi.