

Projekti sporditegevus „Tähestiku harjutused”

Sporditegevus „Tähestiku harjutused” planeeriti alternatiivse tegevusena seoses Erasmus+ projektiga „Toimetulek õpilaste väljakutseid pakkuva käitumisega” (projekti nr. 2019-1-EE01-KA229-051598) . Projektis osaleb neli kooli: Pärnu Päikese Kool koordineerijana ja partnerkoolid Lätist, Põhja- Makedooniast ja Slovakiast.

Antud projekti eesmärk on jagada projekti partnerite vahel kogemusi parimatest meetoditest/lähenedemistest seoses väljakutseid pakkuva käitumise ennetamise ja vähendamiseks. COVID-19 leviku tõttu kogu maailmas ja sellest tulenevatest reisi piirangutest otsisid projektis osalevad neli kooli võimalust oma eesmärkide ellu viimiseks. Sporditegevus alternatiivse tegevusena sai kõigi partnerite vahel hästi vastu võetud.

Sportlikud tegevused on üldjuhul meeldivad ja toredad, kuid võivad siiski osade inimeste jaoks osutada ebameeldivaks. Projekti partnerid otsustasid jälgida õpilaste käitumist „Tähestiku harjutuste” sooritamise ajal. Me lootsime jagada motiveerimise tehnikaid õpetajatel, soovisime saada ülevaadet kuidas õpilased tulevad toime üleminekuga ühelt harjutuselt teisele, kas väljakutseid pakkuvat käitumist esineb neid harjutusi tehes ning samuti mil viisil õpilased seda ülesannet vastu võtavad.

Spordi tegemine on üks viisidest ärevuse alandamiseks, unekvaliteedi parandamiseks, vastupidavuse tõstmiseks, lihaste tugevdamiseks ja motoorika arendamiseks. Samuti pakuvad sportlikud tegevused võimalusi sotsialiseerumiseks. Füüsiline aktiivsus võimaldab kasvada tugevamaks, laiendada huvisid ja lisab ellu rõõmu.

Harjutused, mida sporditegevuses kasutati, olid lihtsad ja enamikule mõistetavad. Harjutuste olemuse paremaks mõistmiseks kasutasime visuaalset abimaterjali. Visuaalne tugi aitab õpilastel tegevusi/korraldusi mõista ja toetab positiivset käitumist. Kuna projektis osalevad nelja erineva kooli õpilased on erineva võimekuse, oskuste ja suutlikkusega, siis suhtusime paindlikult harjutuste juhiste andmisse ja protsessi läbi tegemisse.

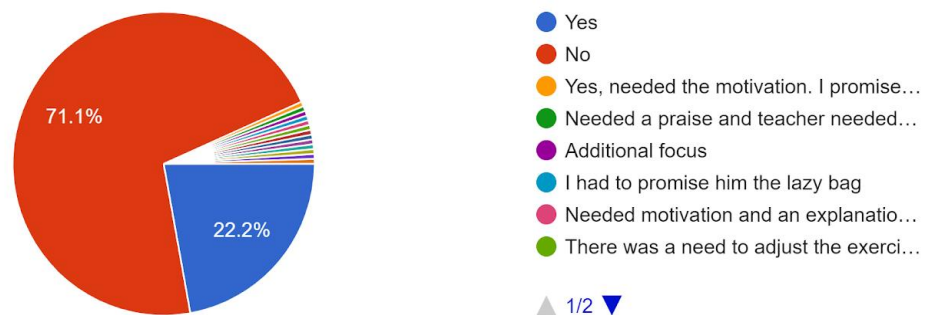
KÜSIMUSTIKU TULEMUSED

Spordiharjutuste jälgimise küsimustiku tulemused esitati 194 õpilase kohta (neist 137 olid poisid ja 58 tüdrukud). Läti koolist laekus 126, Eesti koolist 37, Slovakkia koolist 16 ning Makedoonia koolist 15 tulemust.

Tabel 1. Motiveerimise vajadus harjutusi tehes.

3. Did the student need any motivation during the exercises? If yes please describe it. Name the approaches you used.

194 responses



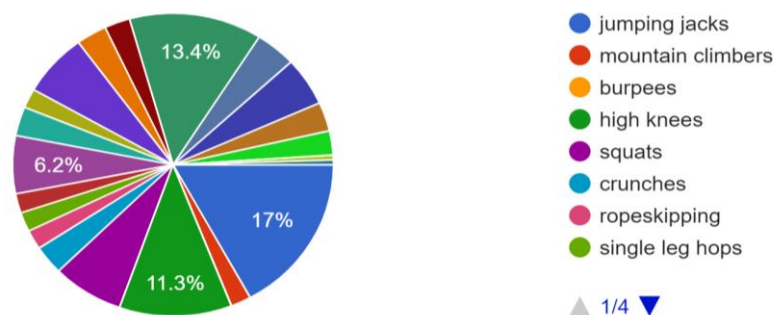
Ülalolev tabel (Tabel 1) näitab, et 143 kõigist jälgitud õpilastest olid spordiharjutuste tegemiseks motiveeritud, 35 keskmise motiveeritusega ja 4 õpilast ei olnud üldse motiveeritud antud tegevuseks. 150 õpilast olid õnnelikud/rõõmsad spordiharjutusi sooritades, 31 lapse tuju oli keskpärane võttes aluseks äärmused õnnelik ja õnnetu ning 12 õpilase puhul märkisid õpetajad õnnetu.

Tähestiku harjutused olid kokku pandud viisil, et need oleksid jõukohased ka füüsilise puudega õpilastele. Vajadusel võis õpetaja harjutusi kohandada või muuta.

Tabel 2. Õpilase lemmik spordiharjutus.

4. Please mark the exercise which was the student's most favorite?

194 responses

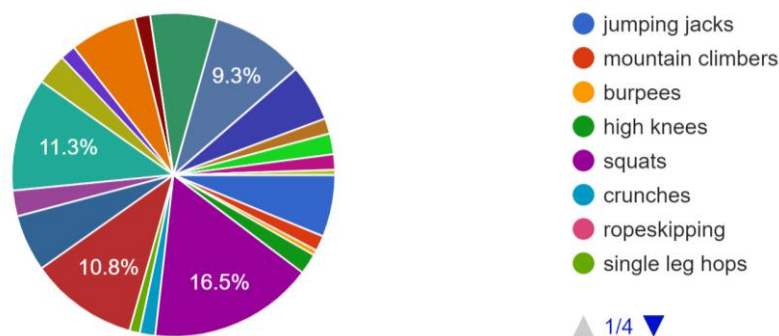


Kehalise kasvatuse õpetajate ja klassiõpetajate õpilaste jälgimise tulemusena selgus, et lemmikharjutuseks 33 õpilasel kujunesid tähthüpped, teiseks plaksuga põlvetõsted (26 õpilast) ja kolmandaks kõrged põlvetõsted (22 õpilast).

Tabel 3. Vastumeelne spordiharjutus.

5. Please mark the exercise which the student didn't like at all?

194 responses



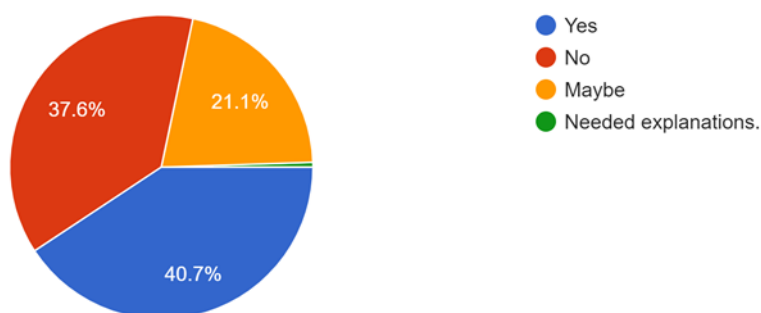
Vastumeelse spordiharjutuse osas saab välja tuua, et tegelikult ühtegi vastumeelset harjutust ei olnud. Pigem valmistas mõni harjutus õpilasele lihtsalt rohkem raskusi või tuli selle sooritamiseks rohkem pingutada.

194-st jälgitud õpilasest 32-le ei meeldinud kükide tegemine, järgnes plank (22 õpilast), seejärel „aste ette ja põlvekõverdus“ (21 õpilast) ning kük ja hüpe (18 õpilast). Lisaks pidasid 13 õpilast ebameeldivaks tegevuseks-kätekõverduste tegemist. Samas sai pea iga harjutus vähemalt korra mainitud mitte meeldiva harjutusena.

Tabel 4. Üleminek ühelt harjutuselt teisele.

6. Was it easy for the student to move from one exercise to another?

194 responses



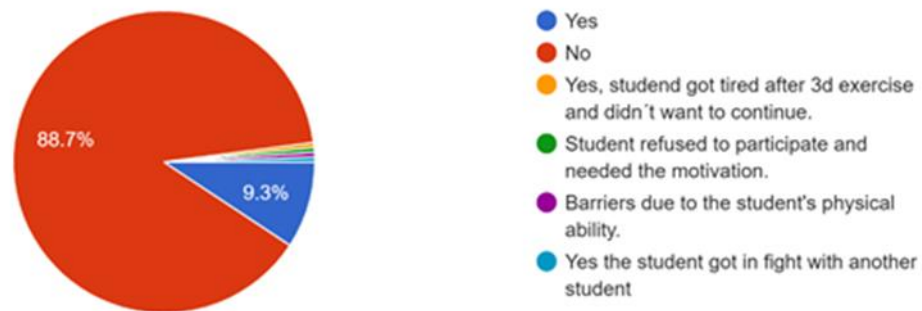
79 õpilase puhul märkisid õpetajad küsimustikku, et õpilasel oli lihtne/ kerge liikuda ühelt harjutuselt teisele. Samas 73 õpilase puhul oli see samm keeruline/raske. 43 õpilase puhul 194-st märgiti keskmine ehk neutraalne tulemus. Samas võib ka selline

vastus tähendada, et üleminek ühelt harjutuselt teisele ikkagi oli raske õpilase jaoks. Üks õpetaja tõi ka välja, et õpilane vajab lisaselgitusi tegevuse jätkamiseks.

Tabel 5. Väljakutseid pakkuva käitumise ilmumine harjutuste vältel.

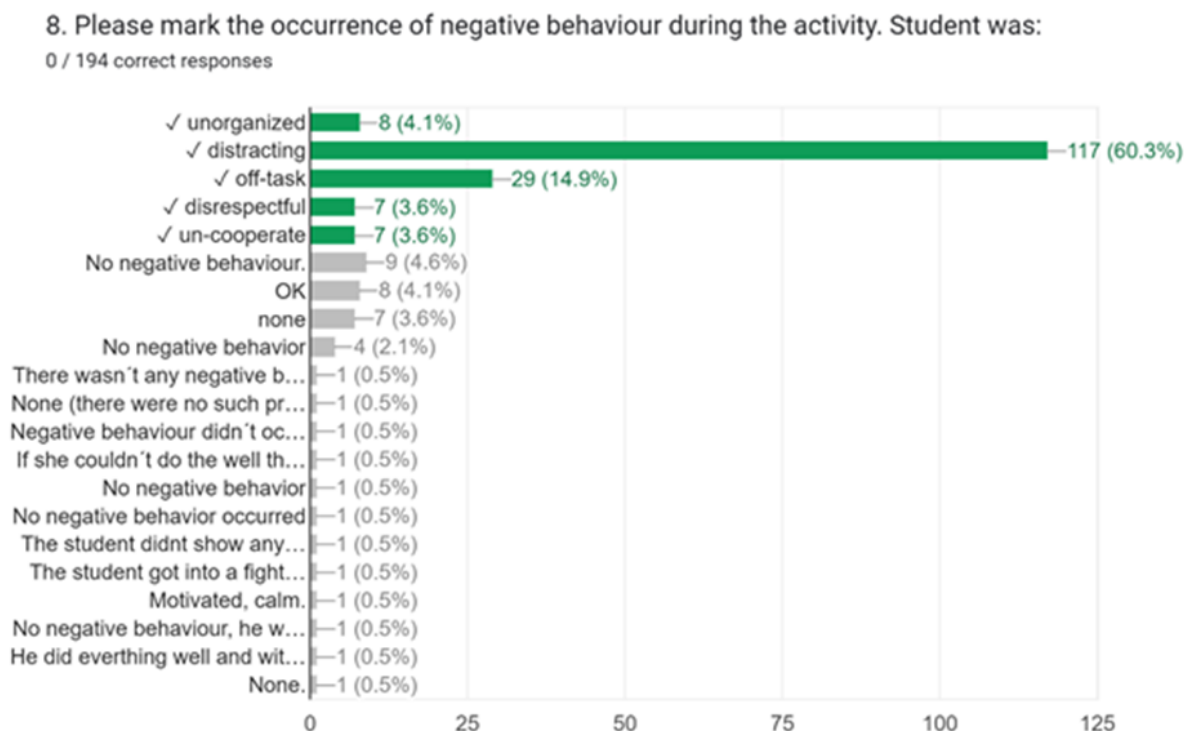
7. Did any kind of challenging behaviour occur during making these exercises? Please name the behaviour...

194 responses



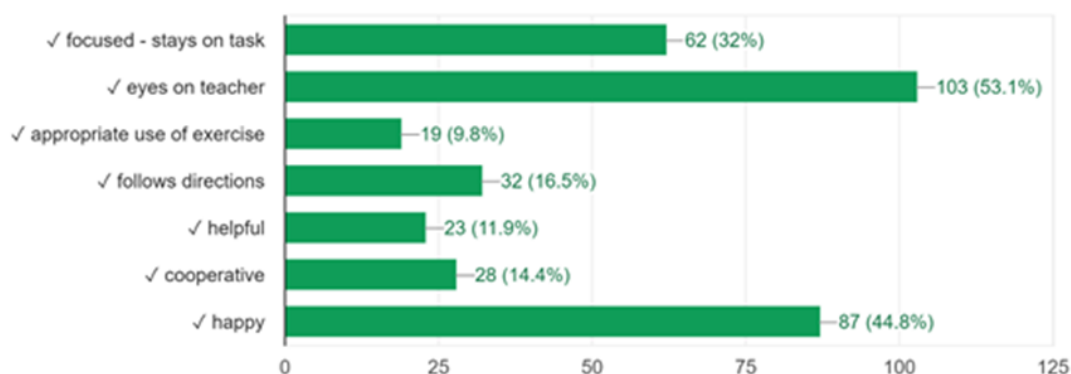
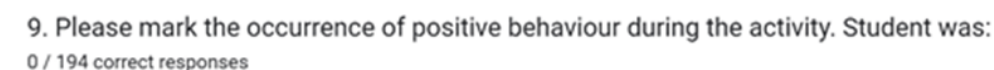
Antud küsimuse tulemused näitavad, et spordiharjutusi tehes ei esinenud väljakutset pakkuvat käitumist 172 õpilasel. Väljakutseid pakkuvat käitumist esines õpetajate vastuste põhjal kõigest 18 - 1 õpilasel 194-st. Ülejäänud vastused on seotud pigem õpilaste väsimusega peale kolmandat harjutust ja jätkamise keeldumisega, samuti osalemisest keeldumisega ja vajadusest motiveerimise järele. Toodi välja ka õpilase takistus füüsilisest võimekusest tulenevalt ning spordiharjutusi tehes sattusid kaks õpilast kaklema.

Tabel 6. Konkreetne negatiivne käitumine harjutuste vältel.



Konkreetne negatiivne käitumine, mis õpilastel tähestiku spordiharjutusi tehes enim esines, oli hajevil olek (117 õpilase puhul). Samas on see erivajadustega õpilaste puhul levinud probleem. Järgneb teiste segamine (29 õpilast). Lisaks märgiti 8 õpilase puhul, et nende käitumine oli organiseerimatu, 7 õpilast olid ebaviisakad ning 7 ei olnud koostööaltnid. 27 õpilasega probleeme ei esinenud ja kõik sujus.

Tabel 7. Konkreetne positiivne käitumine harjutuste vältel.



Positiivne käitumine, mida õpetajad spordiharjutuste juhendamise ajal märkasid, oli õpilaste (103) poolt õpetaja jälgimine. 87 õpilast olid rõõmsad harjutusi tehes, 62 õpilast olid keskendunud harjutustele, 32 järgis/ kuulab juhendamist, 28 õpilast olid

koostööaltid ja 23 olid abivalmid. Abivalmidust võis märgata nii õpetajate kui ka kaasõpilaste suhtes.

JÄRELDUSED

Projekti sporditegevus „Tähestiku harjutused“ osutus heaks valikuks võttes arvesse õpilaste käitumist spordiharjutusi tehes. Küsimustiku tulemused näitavad harjutuste positiivset vastuvõttu õpilaste poolt ja projekti koordineerijad said oma kolleegidelt positiivset tagasisidet. Nagu tulemused näitavad, olid õpilased motiveeritud ja õnnelikud/rõõmsad sportlikke tegevusi alustades.

Seoses motiveeritusega enne ja ka harjutusi tehes, pidid õpetajad harjutusi õpilastele ette näitama- selgitama kogu tegevuse eesmärgi, õpilasi kiitma, kasutama „enne ja pärast“ meetodit (enne teed seda ja pärast saad midagi muud teha), aitama jälgida aja kulgu, loendada harjutuste kordusi, õpilasi toetama ja tunnustama püüdluste eest.

Selleks, et motiveeritus püsiks ja harjutused oleksid õpilastele jõukohased, pidid mõned õpetajad harjutusi oma õpilaste jaoks kergemaks muutma. Makedoonia koolis muudeti ladina tähestiku näidis ära kirillitsa vastu, et nende erivajadustega õpilastele oleksid tähed arusaadavad. Spordiharjutused kohandati lihtsamaks ja õpilastele võimetekohaseks. Samas järgiti, et harjutused mõjutaksid samu lihasgruppe nagu originaal treeningus.

Liikumine ühelt harjutuselt teisele oli meie koolide erivajadusega õpilaste jaoks raske. Üleminek ühelt tegevuselt teisele on üks elu osa, me seisame sellega silmitsi iga päev. Toimetulek tegevuste vahetusega on oluline oskus, kuna see suurendab iseseisvust, vähendab väljakutseid pakkuvat käitumist ja ärevust. Koolis või kodus on üleminekute toetamiseks erinevaid võimalusi. Meie koolide õpetajad kasutavad visuaalset tuge ajakulu-, päevaplaanide jälgimiseks, annavad õpilastele tegevuste/ülesannete vahetumistest ette teada ja korralduste täitmiseks lisa-aega, lõpetatud tegevus on selgelt piiritletud.

„Tähestiku harjutuste“ tegevus võeti hästi vastu, esines vaid väheseid väljakutseid pakkuva käitumise juhtumeid. Õpilased said nende harjutuste käigus jälgida õpetajat, püsida ülesande juures ja väljendasid rõõmu.

Keerulisel ajal nagu viimased 1,5 aastat on olnud, valisime projekti jaoks õige tegevuse. Meil ei olnud võimalust reisida oma projekti partnerkoole vaatama, kuid

tähestiku treeningut sooritavate õpilaste fotode ja videote vaatamine tekitab tunde, et olime koos.

"Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest."