

# 1. LIIKUMISÕPETUSE ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS – ÜLDOSA

## Eessõna

Liikumisõpetuse õppeprotsessi kirjelduse eesmärk on toetada kooli ja õpetajat kvaliteetse ja kõiki õpilasi kaasava liikumisõpetuse korraldamisel ja õppeprotsessi juhtimisel. Õppeprotsessi kirjelduse I osa keskendub: õppeprotsessi eesmärgile; õppeprotsessi ülesehitusele; õppekeskkonna loomisele; hindamisele.

Õppeprotsessi II osa keskendub liikumisõpetuse ainekava valdkondade õpitulemustele.

## 1.1 Liikumispädevust toetav liikumisõpetus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Ka rahvusvaheliselt rõhutatakse kooli rolli elukestva liikumisharjumuse kujundamisel. Näide selle kohta on toodud UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*; Ühinenud Rahvaste Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsiooni lühivideos - <https://www.youtube.com/watch?v=XD3sCUOvnCs>).

Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt ülesehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

### **Liikumispädevuse saavutamiseks on oluline:**

- keskenduda õppeprotsessis teadlikult ainekavas toodud õpitulemustele;
- tegevuste valik võimaldab vastata küsimusele, kuidas need toetavad õpitulemuste saavutamist ja kuidas see seostub liikumisharjumuse kujundamisega;
- arvestada õpilase sisemist motivatsiooni mõjutavate teguritega;
- seostada mõtestatud liikumine, oskused ja eneseanalüüs;
- võimaldada õpilastel teha individuaalseid valikuid õppeprotsessis;
- anda õpilastele kujundavat tagasisidet oskuste, arengu ja pingutuse kohta nii õppeprotsessi jooksul kui ka kokkuvõtvalt;
- kaasata õpilased aktiivselt õppeprotsessi.

Liikumispädevuse omandamist toetavad liikumisõpetuse viie valdkonna õpitulemused.

**1. LIIKUMISOSKUSED.** Õpilane omandab mitmekülgseid liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

**2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.** Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost.

**3. KEHALINE AKTIIVSUS.** Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

**4. LIIKUMINE JA KULTUUR.** Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle kandjana.

**5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL.** Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

## **1.2. Kasutatud mõisted**

**ÕPITULEMUS** – teadmised, oskused, hoiakud, kogemused ja tehtud pingutus, mille olemasolu ja/või saavutatuse taset on võimalik õppijal tõendada ja mille kohta on õpetajal võimalik anda tagasisidet.

**TERVE JA LIKUV INIMENE** - väljend koosneb kahes mõistest, mis on lahti selgitatud allpool.

**TERVIS** – Maailma Terviseorganisatsiooni mõiste järgi on tervis inimese vaimse, emotsionaalse, sotsiaalse ja füüsilise heaolu seisund.

Liikumisõpetuse õppeaine toetab kõiki tervise komponente ja tõstab õpilase teadlikkust nendest

**Füüsiline tervis** – kuna liikumine mõjutab otseselt inimese keha toimimist, on füüsilise tervise seisukohalt oluline, et inimene liiguks regulaarselt iga päev piisavalt. Liikumise otseseks sooritajaks on küll lihased, kuid nende töö tagamiseks aktiveeritakse enamik elundkondi: hingamis-, südame- ja vereringeelundkond ja termoregulatsiooni süsteemi talitlus. Lisanduvad veel hormonaal- ja närvisüsteemi ning eritus- ja seedeelundkonna intensiivistunud tegevus. Mõõduka kuni tugeva koormusega liikumistegevusel on mõju mitmete haigusriskide vähenemisele ja teistele tervist mõjutavatele teguritele.

**Vaimne tervis** – liikumine mõjutab vaimset tervist nii psühholoogiliste, füsioloogiliste kui ka kognitiivsete tegurite kaudu. **Psühholoogilistest teguritest** on liikumisel leitud positiivne seos näiteks järgmiste näitajatega: enesehinnang, enese väärtuse tunnetus, eneseidentiteet, positiivne minapilt, stressi ennetamine, depressiooni ja ärevuse vähenemine. Liikumine mõjutab **kognitiivseid protsesse** ja akadeemilist sooritusvõimet, mille tulemusel paraneb keskendumisvõime ja seetõttu ka õppimisvõime. Ka õppimis-arenguline käsitlus rõhutab liikumise vajalikkust kognitiivses arengus. **Füsioloogilistest teguritest** mõjutavad vaimset tervist näiteks kehalise tegevuse tagajärjel suurenenud noradrenaliini, serotoniini ja dopamiini tõus veres, mis mõjutab heaolu tunnet ja meeleolu. Lisaks suureneb liikumise tulemusel endorfiinide (“õnnehormoon”) tootmine, mida on seostatud heaolu tunde tekkega.

**Emotsionaalne tervis** – liikumine ja emotsioonid on väga tihedalt seotud. Need on esmasteks motiivideks, mis mõjutavad liikumisega tegelemist. Laps või noor ei pruugi veel mõelda, millist kasu toob talle liikumine füüsiliselt või vaimselt, kuid liikumisest saadav emotsioon on kohene.

Emotsioon on subjektiivne tundeelamuslik reageering välisärritajale, milleks antud juhul on liikumine. Seega on oluline, et liikumine tekitaks rõõmu, vaimustust, eneseületuse tunnet, naudingut. Oluline on ka oskus liikumistegevuse käigus tekkivate emotsioonidega hakkama saada ja õppida neid kontrollima.

**Sotsiaalne tervis** - lapse ja nooruki vanuse tõustes muutub sõprade ja kaaslastega seotus väga oluliseks. Seda on oluline arvestada õppimist soodustava õppekeskkonna loomisel. Õpetamismetoodikas on oluline kasutada selliseid koostöiseid ülesandeid, mis võimaldavad:

- toetada üksteist;
- otsida ja leida ühiselt lahendusi;
- luua midagi ühiselt;
- väärtustada koostegutsemist;
- toetada üksteist emotsionaalselt;
- avaldada isiklikke mõtteid;
- tuua välja iga õpilase tugevusi;
- tunnustada panuse eest.

Seega sotsiaalse tervise toetamisel on oluline:

- arvestada individuaalsusega;
- vältida võistkondadesse valimist kaptenite poolt (tavaliselt sportlikud või populaarsed õpilased valitakse enne ja vähem sportlikud viimastena);
- pigem vältida välja langemisega liikumis- ja sportmänge;
- anda võimalus erinevateks tegevusteks sõltumata soost, erivajadusest, kehalisest suutlikkusest;
- vältida kehalist tegevust karistusena (nt kaotajad või reeglite rikkujad);
- võimaldada õpilastel avaldada arvamust, teha ettepanekuid;
- sportmängudes keskenduda põhimõttele – mängimine mõistmiseks (*TGfU – Teaching Games for Understanding*), mis kaasab kõik õpilased mõtestatult mängu nii, et neil on mängus konkreetsed ülesanded, et tekiks ühtne võistkonna mäng.

**LIIKUMINE** - skeletilihaste abil sooritatud liikumine, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme. Näiteks kõndimine, jalgrattaga sõitmine, aia- ja kodutööde tegemine, ronimine, liikumisega seotud mängude mängimine, tantsimine, erinevate kehaliste harjutuste sooritamine ja sportimine.

**LIIKUMISHARJUMUS** - sellise eluviisi ja päevakava järgimine, kus igas päevas on liikumisega seotud tegevused. Lastel ja noorukitel peaks olema vähemalt tund aega mõõduka kuni tugeva

intensiivsusega liikumist iga päev; täiskasvanutel vähemalt pool tundi liikumistegevusi igas päevas.

**LIIKUMISHARRASTUS** - teadlik regulaarne kehaline tegevus, mille peamiseks eesmärgiks on tervise ja kehalise vormi säilitamine ja parandamine meeldiva liikumistegevuse kaudu.

**SOMAATILISTE DISTSIPLIINIDE PÕHIPRINTSIIBID** - Somaatilise lähenemise idee on õpetada nii, et õpilane oleks teadlik oma keha eripäradest ja oskaks neid kasutada. Somaatilises lähenemises pole vorme ega norme, mida peab täitma. Lähtuda tuleb inimese tajust: sellest, kust liigutus algab, kus lõpeb ja kuidas mõjub. Sel puhul ei pea tantsutehnikatunnis kasutama välist vaadet, näiteks peeglit. Hilisemas etapis võib end vajaduse korral peeglist kontrollida. Lisaks toetavad õppija arengut jooga, pilates, Alexanderi tehnika, Feldenkraisi meetod ja muud tehnikad, mis kõik õpetavad vaatama sissepoole ja tegutsema tunnetusest lähtuvalt. Somaatilise lähenemise puhul on väga tähtis aspekt see, et inimene õpib liikuma nii, et ei vigasta ega kahjusta oma keha teadlikult ega alateadlikult. Eesmärk on keha arendada ja parendada. Kui tantsu nähakse peamiselt füüsilise ja esteetilise distsipliinina, siis somaatiline lähenemine toob välja tantsukunsti tunnetusliku käsitluse (Sööt & Viskus, 2013). Somaatiline lähenemine küsib, miks ma liigun. Mis mind liigutab? Mis on objektiivne teadmine? Iga tantsutehnika- või liikumistreening muudab inimese kehakuvandit ja tekitab teatud tüüpi närvisüsteemi organiseerituse, mis annab ka vastava lihastoonuse. Kõik somaatilise liikumise meetodid peavad aju kõrgeimaks funktsiooniks teadlikkust, kus fookus on liigutuse eesmärgi asemel hoopis liikumistekonna teadvustumisel. Somaatilise liikumise meetodeid kasutatakse vigastuste puhul ja teraapias, samuti loovtantsus (Mägi, 2014); (Sööt, Anu. 2016. Loovtants. Tantsu baaselemendid. Eesti Tantsuhariduse Liit. Tallinn).

Tervisliku eluviisi seisukohalt on oluline, et iga noor leiaks endale liikumisharrastuse, mis on tema jaoks huvipakkuv, motiveeriv ja mida ta harrastab iseseisvalt.

### 1.3. Õppeprotsessis osalejad ja õppimise motivatsioon

ÕPPIJA on aktiivne ja vastutustundlik osaleja õppeprotsessis ning õpetaja kui õppimist kujundava ja arengut toetava õpikeskkonna looja. Sellise õppeprotsessi tulemusel kujunevad õppijal oskused,

teadmised ja positiivsed hoiakud liikumisharrastuseks.

ÕPETAJA juhib õppeprotsessi nii, et õppijal on selge õppimise eesmärk, selle seos elukestva liikumisharrastusega ja enda õppimisele tagasiside saamise viisid.

ERIVAJADUSEGA ÕPPIJA. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest või erivajadusest, on õppeprotsessis algusest peale aktiivne osaleja. Erivajadusega õppija täidab kohandatud õppeülesandeid, mis arvestavad tema füüsilist või vaimset seisundit või erivajadust.

ÕPPIMISE peamine eesmärk on jõuda mõtestatud õppeprotsessi kaudu õppija kõrgemate mõtlemisoskuste kujunemisele, nii et ta loob seoseid, analüüsib, annab hinnangut ja loob uut. Liikumisõpetuse eesmärgiks on, et õppijal on soov kasutada õpitut enda liikumisharjumuse kujundamisel. Õppimise juures on oluline õpitava tähenduslikkus õppija jaoks. See aga vajab mõtestatud õppeprotsessi planeerimist ja õppija kaasamist sellesse.

MOTIVATSIOON õppimiseks ja liikumiseks nii koolis kui ka väljaspool kooli saab kujuneda siis, kui õppetöö planeerimisel ja läbiviimisel on arvestatud inimese peamisi psühholoogilisi vajadusi, mis otseselt mõjutavad inimese sisemist motivatsiooni tegutsemiseks. Nendeks on õppija vajadus tunnetada:

- autonoomsust ehk võimalust teha valikuid;
- kompetentsust ehk tänu õppimisele ja harjutamisele omandab ta oskused ja teadmised saada hakkama liikumistegevustega. See tähendab arvestamist individuaalse tasemega, õppeülesannete diferentseerimist ja võimalust teha vigu saamata karistada (nt halb hinne);
- seotust. Sotsiaalsust toetav õppekeskkond on oluliseks motivatsiooni mõjutavaks teguriks.

Liikumisõpetus on üldhariduse kõikide kooliastmete kohustuslik osa, mille õpitulemused on fikseeritud põhikooli riiklikus ainekavas.

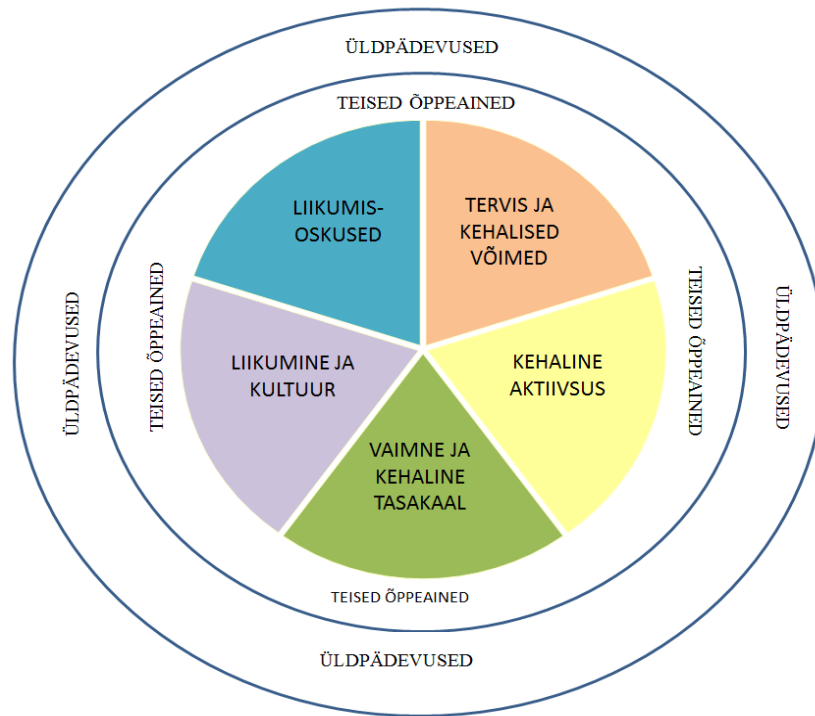
## 2. ÕPPEPROTSESSI ÜLESEHITUS

Õppeprotsessi ülesehitus võimaldab vastata küsimustele:

Millise õpitulemuse saavutamist tunnis läbiviidavad tegevused toetavad?

Oluline on, et õpieesmärk on õpilasele perioodi alguses teada ja nähtav.

Õppeprotsessi planeerimisel arvestatakse põhikooli riikliku õppekava üldosas toodud üldpädevuste, läbivate teemade ja õppeainete lõimimise võimalustega. Liikumisõpetuses taotletavad õpitulemused on esitatud 5 valdkonna kaudu läbivalt kogu põhikooli ja gümnaasiumi astme (Joonis 1).



Joonis 1. Liikumisõpetuse ainekava valdkonnad ja nende seosed teiste õppeainete ja üldpädevustega

Õpitulemuste määramisel on arvestatud õpilaste eakohasust ja individualiseerimise võimalust. Ainekava arvestab õpetaja (kooli, õpilaste) autonoomsust õppesisu valikul, kuid oluline on et, kõik kooliastmes taotletavad õpitulemused on saavutatud. Õppeprotsessi ülesehitusel on oluline planeerida aega ka üldoskuste arendamisele ja õppeainete lõiminguks. See tähendab, et teadlikult tuleb aega planeerida kõrgemate mõtlemisostkustega seotud ülesannetele: analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

Õppeprotsessis arvestatakse õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja

kogemustega (VÕTA - varasema õpingute ja töökogemuse arvestamine). See võimaldab õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele.

Lõiming teiste õppeainetega ja läbivate teemade rakendamine õppeprotsessis on koolidele paindlik ja võimaldab kasutada selleks erinevaid võimalusi. Selle juures on oluline hoida fookus ka liikumisõpetuse õpitulemuste ja üldpädevuste kujundamisel.

## 2.1 Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

- 1) **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. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.
- 2) **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.
- 3) **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 grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda



teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

- 4) **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiatega kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.
- 5) **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.
- 6) **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;
- 7) **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);
- 8) **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks (näited on toodud Lisas 1).

## 2.2 Õppeprotsessi juhtimine

Õppeprotsessi juhtimise eesmärk on kujundada positiivne õhkkond, mis on suunatud õppimisele ja arenemisele. Selle juures on oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

- Õppimise eesmärkidest on teadlikud ka õpilased ja lapsevanemad ja need on seostatud vaba aja, liikumisharrastuse ja tervisega.

- Õppija teab, milliste õpitulemuste toetamiseks õppeperiood on planeeritud, millised on õpiülesanded ja hinnangu saamise alused.
- Õpilasel on võimalus teha õppeprotsessis valikuid oodatavate õpitulemusteni jõudmiseks.
- Õppija saab õpetajalt edasiviivat tagasisidet oma töö ja arengu kohta.
- Õppeprotsessi lõpus analüüsib õpilane enda aktiivust ja arengut õppeprotsessi jooksul, õpieesmärkide saavutamist ja selleks tehtud tööd.
- Õppeprotsess on üles ehitatud nii, et õpitulemuseni jõudmiseks on kasutatud mitmekesiseid õppemeetodeid ja nendeni jõudmiseks on piisavalt aega.

Õppeprotsess nii lühiajaliselt (tund) kui ka pikemaajaliselt (õppeperiood, aasta, kooliastmed) planeeritakse selliselt, et lisaks õppeaine oskuste-teadmiste õppimisele ja kinnistamisele jääb aega ka eesmärkide seadmiseks, tagasiside andmiseks, üldoskuste arendamiseks ja õppeainete omavaheliseks lõimimiseks. Näide ühe õppeperioodi planeerimisest ja õppeprotsessi juhtimisest on toodud tabelis 1.

Tabel 1. Näide III kooliastme ühe õppeperioodi teemadest, eesmärkidest, õpiülesannetest ja hindamiskriteeriumitest

Periood	Teema	Eesmärk	Õpiülesanded	Hindamiskriteeriumid
1.sept – 20.okt	Kehaline aktiivsus	Õpilane -on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu; -oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks; -pead liikumispäevikut valitud perioodi vältel - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	- Õpilane on aktiivne tunnis nii sise- kui ka välistegevustes, hindab seal enda koormust sammulugejatega ja subjektiivselt (Borgi skaala) - Õpilane õpib, kuidas hinnata endale sobilikku koormust ja arvestab sellega -Liikumispäeviku pidamine vähemalt 2 nädalat järjest - Enda kehalise aktiivsuse analüüs	Õpilase eneseanalüüs + õpetaja kujundav hinnang: aktiivsusele, teadmistele, liikumispäevikule ja õpilase analüüsile.
1.sept – 20.okt	Digipädevus	Õpilane oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid	Sammulugeja ja rakenduste kasutamine	Selgub liikumispäevik

		kehalise aktiivsuse hindamiseks		ust ja eneseanalüüsit
1.sept – 20.okt	Lõiming matemaatika kaga	Õpilane oskab tõlgendada tehnoloogilistest vahenditest saadavat infot.	Kehalist aktiivsust tagasisidestavate tulemuste analüüs.	Selgub liikumispäevikut ja eneseanalüüsit

Õppeperiood on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt, aga ka digivahendite ning enese- ja kaaslaste poolse hindamise kaudu.

### 2.3 Õppija aktiivne osalemine õppeprotsessis

Õpilase eneseanalüüs on õppeprotsessi loomulik osa.

- Õpilane koostab lühikesi eneseanalüüse läbivalt õppeprotsessi jooksul, kuid põhjalikuma eneseanalüüsi vähemalt kord õppeaasta jooksul.

#### **Rõhuasetused kooliastmeti:**

I kooliaste – lihtne kirjeldus oskustest, arengust, soovist edasi õppida ja arendada, huvist ja motivatsioonist.

II – lihtne analüüs oskustest, arengust, soovist edasi õppida ja arendada, huvist ja motivatsioonist, näiteid on toodud sellest, mida õppija on teinud, et ennast arendada.

III - analüüs oskustest, arengust, soovist edasi õppida ja arendada, huvist ja motivatsioonist, näiteid on toodud sellest, mida õppija on teinud, et ennast arendada, loonud seoseid enda tegevuse ja tulemuse vahel.

Soovitavalt planeerida õppetöösse sisse eelhindamine II ja III kooliastmes ehk õpilased teades perioodi eesmärgid mõtestavad läbi ja panevad kirja enda isiklikud eesmärgid õppeperioodiks.

Õpilased on õppeprotsessi kaasatud selliselt, et nad saavad mitmekülgsed teadmised, oskused, positiivsed kogemused ja hoiakud elukestva liikumisharjumuse kujunemiseks. Õppeprotsess toetab järjepidevalt ja mitmekülgselt õpilase üldoskuste arenemist ja liikumispädevuse välja kujunemist. Õpilane võtab vastutuse õppimise ja eesmärgini jõudmise eest, st ta pingutab ja teeb

regulaarselt tööd selle nimel, et jõuda vajalike õpitulemusteni.

Õppe-eesmärkide saavutamisel on väga oluline, et õpilane oleks õppeprotsessis aktiivne osaleja ja kaasatud. Aktiivset osalemist iseloomustavad neli olulist kriteeriumi:

**1. Käitumine tunnis**, mida iseloomustavad: õppija tähelepanelikkus õpiülesannetel, haaratus tegevusse, pingutus ja püsivus õpiülesannete sooritamisel.

**2. Väljenduslik osalemine:** õppija poolne küsimuste küsimine, oma eelistustest teada andmine, oma arvamuse avaldamine.

**3. Emotsionaalsus tunnis:** õppija positiivne hoiak õpitava suhtes, huvi ja avatus õpitavale.

**4. Kognitiivne kaasatus:** õppija õppimisvõtete kasutamine, püüd leida parimaid viise õppimiseks ja omandamiseks, teemale ja tunnis toimuvale kaasa mõtlemine.

Õppeprotsessis on oluline leida need viisid, et õpilane on selles aktiivne osaleja nii vaimselt, sotsiaalselt, emotsionaalselt kui ka kehaliselt.

Õpilaste hoiakute, huvide ja motivatsiooni selgitamiseks on hea viia õpilaste hulgas läbi küsitlusi ja luua võimalusi ettepanekute tegemiseks õppeprotsessi kohta.

Tabel 2. Näited õpilast toetavast ja kontrollivast õpikeskkonnast

ÕPILAST ÕPETAMISKESKKOND	KAASAV	KONTROLLIV ÕPETAMISKESKKOND
Õpilastel on võimalik omavahel suhelda.		Suurema osa ajast räägib õpetaja.
Õpilasel on võimalik küsida küsimusi		Õpetaja ei vasta õpilaste küsimustele.
Õpilastel on iseseisvat harjutamis- ja tegutsemisaega.	ja	Õpetaja ütleb ja näitab alati, kuidas on kõige õigem midagi teha.
Õpetaja annab suunavaid juhiseid.		Õpetaja kasutab pidevalt väljendeid: sa pead, sul on vaja.
Õpetaja vastab õpilaste küsimustele.		Õpetaja küsib kontrollivaid küsimusi: miks sa ei tee nagu ma sulle ette näitasin?
Õpetaja austab õpilaste seisukohti.		Õpetaja kritiseerib õpilast: nii ei tohi teha, see on täitsa valesti!
Õpetaja julgustab.		Õpetaja võrdleb õpilast teistega.
Tegevus on korraldatud nii, et võimaldab kõigil aktiivset osalemist.		Õpetaja tunnustab trennis käijaid: korvpalli mängivad need, kes käivad trennis.
Õpilastel on võimalik teha valikuid.		Õpetaja otsustab kõige üle ja õpilastel pole

	valikuid
Õpilased saavad püstitada ühiseid eesmärke, tegutseda koos ja analüüsida tehtut.	Õpilastel ei ole võimalik omavahel suhelda.
Õpetaja annab positiivset ja konstruktiivset tagasisidet.	Õpetaja ütleb, et kui sa seda ära ei tee, siis head hinnet ei saa.

## 2.4 Enda õpetamise mõtestamine

Õpetaja töö toetub kutsestandardile ([http://www.opetajaliit.ee/?page\\_id=1057](http://www.opetajaliit.ee/?page_id=1057)), milles kirjeldatakse tööd ja selle edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandard toob välja, et õpetaja töö on toetada õppijate arengut, lähtudes nende tasemest, võimetest ja vajadustest ning arvestades riiklikes õppekavades seatud eesmärkidega ja arendada oma kutseoskusi. Õpetaja professionaalse arengu eesmärgil reflekteerib oma tegevust. Vajadusel toetub oma töös nõustamisele ja mentorlusele ning nõustab ise õppijaid ja lapsevanemaid. Õpetaja osaleb meeskonna liikmena haridusasutuse arendus- ja loometegevuses, teeb koostööd kolleegide, tugispetsialistide, lapsevanemate ja õppijatega. Üheks õpetajatöö osaks on enese töö analüüsimine ja arendamine.

Liikumisõpetuses on võimalik õpetajal ennast analüüsida lähtudes järgmistest küsimustest?

- Kui aktiivselt said kõik õpilased võtta osa tegevustest, harjutamisest ?
- Kuidas tegevus toetas õpitulemuste saavutamist kõikidel õpilastel?
- Kuidas ma andsin tagasisidet ?
- Kui efektiivselt ma kasutasin tunni aega (juhiste andmine; organiseerimine; tegevus; ootamine) ?
- Kuidas ma arvestasin individuaalsusega ?
- Milliseid motiveerimisviise kasutasin ?
- Mille järgi saan anda enda tegevuse kohta tagasisidet: õpilaste küsitlus, video, õpilaste aktiivsuse monitoorimine (nt sammulugejad, jälgimine) ?

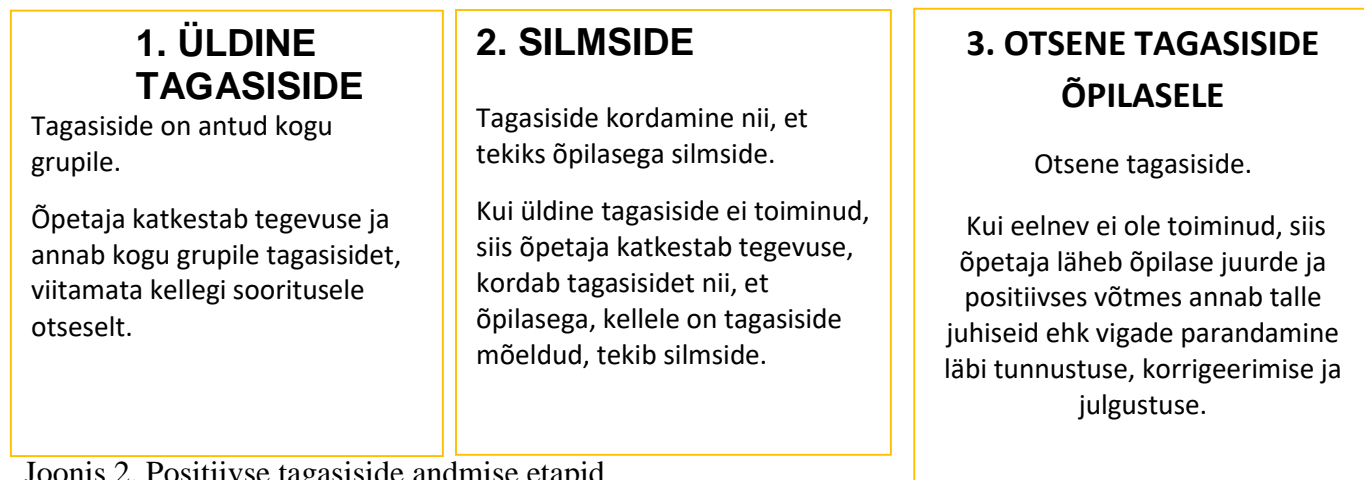
## 2.5 Tagasiside

Õppeprotsessi jooksul on oluline, et rõhk oleks õppimisel ja pingutuse tunnustamisel, sest kõikide laste algatus on erinev. Õpilane saab tagasisidet sisemiste ja välimiste kanalite kaudu. **Sisemisteks kanaliteks** on õpilase enese võimalused saada tagasisidet harjutuse sooritamise ajal nägemise,

tunnetuse ja asendite kaudu. Seetõttu on oluline, et õppijal oleks aega tegevust sooritada ja tunnetada. Eriti uue tegevuse, oskuse või harjutuse õppimisel on oluline, et õpilasel jääks aega saadavat infot läbi töötada. Õpilast võib aidata suunata ise enda tagasisidestamisel nt analüüsilehtede kaudu.

**Välise tagasiside** puhul saab õpilane informatsiooni teistelt teda ümbritsevatelt inimestelt. Soovitav on anda nii palju verbaalset tagasisidet kui see tundub hädavajalik, kuna inimese informatsiooni vastuvõtmise hulk on piiratud, on otstarbekas anda korraga ainult kõige olulisem verbaalne tagasiside.

Positiivse tagasiside andmisel soovitatakse järgida 3 etappi (joonis 2).



Joonis 2. Positiivse tagasiside andmise etapid

Järgnevalt on esitatud näited õpetajapoolsest positiivsest tagasisidest.

### NÄIDE 1

**Õpilane:** „Õpetaja, kas sa arvad, et mul tuleb see välja?“

Õpilase poolt on esitatud lihtne küsimus, mis peegeldab ebakindlust ja vajadust julgustuse järgi.

**Õpetaja:** „Kui sa pingutad ja annad endast parima, on kõik hästi!“

Õpilane tajub, et isegi kui tal ei tule harjutus kohe välja, ei saa ta selle eest karistada, sest tähtis on pingutus ja tegevuse sooritamine enda võimete kohaselt.

### NÄIDE 2

**Õpilane:** „Ma arvan, et ma mängisin täna väga hästi.“

Õpilane ootab õpetaja poolt tunnustust, kuid õpetajal on oluline mõelda, kuidas anda tagasisidet nii, et õpilane saaks aru, et tema arvates olid mängus mõned kohad, mis vajaks veel arendamist: nt võistkonnakaaslastega arvestamine. Seega võib õpetaja peegeldada öeldut ja küsida täpsustavaid küsimusi.

**Õpetaja:** „Sa arvad, et sa mängisid täna väga hästi. Kui sa saaks midagi parandada, mis see oleks?“

Sellega näitab õpetaja, et ta kuulab õpilast ja alustab temaga vestlust tema tegevuse kohta mängus. Kui õpetaja arvab ka, et õpilane üldiselt mängis hästi, saab ta vestlust edasi suunata, peegeldades õpilase arvamust ja lisades täpsustava küsimuse, et anda suund edasi pingutamiseks.

**Õpetaja:** „Sa mängisid täna hästi, kuid mida sa järgmine kord tahaksid teisiti teha?“

Seega õpetaja tunnustab ja innustab õpilast, millega kaasneb tulevikku suunatud instruktsioon, mis viimase näite puhul tuleb õpilase poolt. Tagasiside andmise üks osa on ka kiitmine. Kiitmise üldised põhimõtted on toodud tabelis 3.

Tabel 3. Õpilase kiitmise põhimõtted

Mida kiita?	Millal kiita?
Kiida sooritust, mitte tulemust.	Kiida palju algajat õppijat. Tee seda kohe peale harjutuse sooritust.
Kiida pingutust ja tehtud tööd. See on oluline, sest õpilane võib teha palju tööd ja pingutada, kuid mitte kunagi võita võistlust.	Kui õpilane on iseseisva õppija tasemel, anna kiitust harvem, kuna ta saab ise enda sooritusest tagasisidet ja analüüsib seda.
Kiida head sportlikku käitumist.	Kiida siis, kui on tõesti olnud olukord, kus õpilane on käitunud liikumis- ja sportimisolukorras väga hästi.

## 2.6. Õppekeskkond

Õppekeskkond toetab liikumispädevuse väljakujunemist, st õpilastel on mitmekesised võimalused erinevateks liikumistegevusteks. Lisaks füüsilisele keskkonnale on loodud õppijat toetav sotsiaalne, emotsionaalne kui ka vaimne keskkond.

**Füüsiline keskkond** - koolipidajal on oluline tagada liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Füüsiline keskkond arvestab ohutuse ja turvalisuse põhimõtetega. Kooli õuekeskkond püütakse kujundada nii, et see toetab liikumispädevuse saavutamist. Liikumisõpetuse tunnis õpitud oskuseid on võimalik harjutada ja kasutada kooli keskkonnas

laiemalt kogu päeva jooksu – nt sise- ja õuevahetund aktiivse tegevusega. Õueala püütakse kujundada nii, et see pakub liikumisvõimalusi ja mitmekülgsete liikumisoskuste kasutamist kõikidele sõltumata vanusest ja soost. Selleks kaasatakse ka õpilasi ja lapsevanemaid liikumist toetava õueala planeerimisse.

**Sotsiaalne, vaimne ja emotsionaalne keskkond** – õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna sõltumata tema varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Emotsionaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel õppeprotsessi jooksul teha vigu kartmata saad karistust või alavääristamist. Võitmiste ja kaotamistega mängudes tunnustatakse kõiki õpilasi ja ega anta kaotajatele lisakaristusi. Väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglitega arvestamist ja oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes on õpilastel võimalus kanda erinevaid rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

## 2.7. Lastevanemate kaasamine

Liikumispädevuseni jõudmiseks on oluline, et lapsevanemad on õppeprotsessi algusest peale kaasatud. Lastevanematele on oluline, et õppeprotsess on läbipaistev ja et nad mõistavad, millised on õppeaine eesmärgid, nõuded selle läbimiseks ja viisid õpitulemusteni jõudmiseks. Sellele aitavad kaasa, kui õpetaja teavitab varakult lapsevanemaid järgmistest punktidest:

- Õppeperioodi eesmärgid (lastevanemate koosolek, e-päevik, kirjalikud infolehed jne).
- Vajalikud asjad tunnist osavõtmiseks: vahetusriided, - jalanõud; juuksekuumid, pesemis- ja kuivatusasjad.
- Hinnangu saamise alused;
- Lastevanemate roll õppeülesannetega seoses (kuidas toetada õpilast?) (nt liikumispäeviku pidamine või liikumisüritusel osalemine).
- Lastevanem saab ülevaate õpilase oskustest, pingutusest, teadmistest ja üldpädevustest.

## 2.8. Õppimist toetav hindamine

Õppimine ja selle tagasisidestamine on omavahel tihedalt seotud. Õppimist toetava õppe puhul võetakse fookusesse teatud valdkondade õpitulemused, mida õppeprotsess õppeperioodil toetab. See eeldab teadlikku õppeprotsessi ja hindamise planeerimist.



Hindamise kaudu antakse tagasisidet õpitulemuste poole liikumise ja nende saavutatuse kohta. Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

### **2.8.1 Kokkuvõttev hindamine kooliastme lõpus**

Kooliastme lõpuks saab õpilane kokkuvõtva kujundava hinnangu kõigi valdkonna õpitulemuste kohta. Lisaks kajastab see õpilase üldoskuseid. Üks osa kokkuvõtvast hinnangust on õpilase eneseanalüüs, millest kajastub tema hinnang: oskustele, aktiivsusele, hoiakutele, motivatsioonile, üldoskustele.

### **2.8.2. Hindamise põhimõtted**

Kõigepealt on oluline läbi mõelda, miks üldse on vaja hinnata. Üldiselt on hindamise eesmärk anda õpilastele (sh lapsevanematele) teada, mis on õppeprotsessi jooksul omandatud.

Hindamise juures on oluline tähelepanu pöörata järgmistele punktidele:

- Õpitulemused ja hindamiskriteeriumid on seotud, st hinnatakse seda, kas õpitulemused on saavutatud vähemalt algtasemel.
- Hindamiskriteeriumid on detailsed kirjeldused teadmistest, oskustest jne. ja nende tasemest. Nende põhjal hinnatakse õpilase saavutamise taset, mida ta on demonstreerinud kindla hindamismeetodi kaudu (test, demonstreerimine, päevik jne).
- Õppeperioodi alguses on õpilastel hindamiskriteeriumid teada.
- Positiivse hinde kujunemiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel.
- Hindamise eesmärk on toetada õppija õppimist.
- Kehaliste võimete testide tulemusi ei tohi seostada hindegaga.
- Hindamine on kas kujundav või kokkuvõttev.

- Kujundava hindamise eesmärgiks on suunata õppeprotsessi eesmärgipäraselt, et õpilane jõuaks kokkuvõtva hindamiseks võimalikult positiivse tulemuseni.
- Kujundava hindamise juures on rõhk tagasiside andmisel sellisel viisil (suuline või kirjalik kirjeldus hetkeolukorrast), et see motiveeriks õpilast edasi tegutsema, end arendama.
- Kokkuvõttev hinnang koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.

Digitaalne raamat õppimise toetamisest „Kujundav hindamine kui õppimist toetav hindamine“  
[http://www.curriculum.ut.ee/sites/default/files/ht/oppimist\\_toetav\\_hindamine\\_kokkui.pdf](http://www.curriculum.ut.ee/sites/default/files/ht/oppimist_toetav_hindamine_kokkui.pdf)

Õppimist toetava hindamise veeb - <https://6ppimisttoetavhindamine.wordpress.com/>

## 9. Õppeaine tundide arv

Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatusesmärgid on saavutatud.

