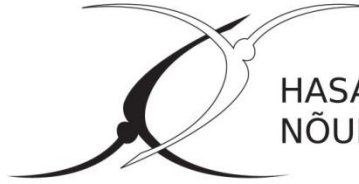




HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU



LIIKUMISÕPETUSE KONTSEPTSIOON

KEHALISE KASVATUSE ÜMBERKIJUNDAMINE LIIKUMISÕPETUSEKS

Tartu 2017

SISUKORD

KONTSEPTSIOONIS KASUTATUD LÜHENDID JA MÕISTED	3
SISSEJUHATUS	4
1. Ülevaade kehalise kasvatuse õppimise ja õpetamise olukorrast Eesti üldhariduskoolides	5
2. Liikumisõpetuse kaasajastamisega taotletav olukord	6
3. Kaasaegse liikumisõpetuse kirjeldus.....	7
4. Ümberkujundamiseks kavandatavad tegevused	8
5. Liikumisõpetuse ainekava väljaarendamine	10
6. Õpetaja professionaalsus.....	11
7. Õppeprotsessi toetavad digilahendused	12
8. Tegevuskava.....	12
LISA 1. Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsus.....	15
LISA 2. Kehalise kasvatuse olukorda kirjeldavad uuringud	17
Lisa 3. Väljundipõhisus liikumisõpetuse ainekavas.....	19
Lisa 4. Liikumisõpetuse ainekava valdkondade kirjeldused.....	25
Lisa 5. Digitaalne õpivara. Kehaliste võimete ja arengu jälgimise võimalused.....	27
Kasutatud kirjandus	31
Kontseptsiooni koostajad	35

KONTSEPTSIOONIS KASUTATUD LÜHENDID JA MÕISTED

EKKL – Eesti Kehalise Kasvatuse Liit

EOK – Eesti Olümpiakomitee

HTM – Haridus- ja Teadusministeerium

Liikumispädevus – elukestvaks liikumisharrastuseks vajalikud liikumisalased teadmised, oskused, väärtused

OECD – Organisation for Economic Co-operation and Development

SA Innove – Sihtasutus Innove

TAI –Tervise Arengu Instituut

TLÜ – Tallinna Ülikool

TÜ – Tartu Ülikool

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; Ühinenud Rahvaste Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsioon

SISSEJUHATUS

Kehalise kasvatus ümberkujundamise vajadust kinnitavad viimaste aastate uuringute tulemused, mis on näidanud Eesti laste ja täiskasvanute igapäevase kehalise aktiivsuse väga madalat taset (lisa 1). Õppeainel, mis toetab õpilase iseseisvaks liikumiseks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist, on oluline roll rahvastiku liikumisharrastuse kujunemisel. Eesti kehalise kasvatus ainekava on arendatud küll järjepidevalt, kuid ühiskonna muutumisega seoses on oluline ümber mõtestada ka õppeaine eesmärk, õpisisu ja selle sidusus rahva tervisega. Kuna laste loomulikud liikumisharjumused on viimaste aastakümnetega oluliselt muutunud, peab kool panustama eelkõige laste liikumisharjumuste tekkimisse ja arendamisse. Ka rahvusvahelisel tasandil (OECD, UNESCO, Euroopa Kehalise Kasvatus Assotsiatsioon) [1–3] on suunaks võetud, et kehaline kasvatus on laiapõhjalist liikumisharidust andev õppeaine. Kehalise kasvatus uuendamise eesmärk on, et õpilane omandab põhiteadmised ja -oskused iseseisvaks liikumisharrastuseks, saab mitmekülgset liikumiskogemused ja on motiveeritud olema regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Kehalise kasvatus ümberkujundamine liikumisõpetuseks hõlmab:

1. liikumisõpetuse ainekavade väljatöötamist põhikoolile ja gümnaasiumile;
2. liikumisõpetuse ainekava rakendumist toetava õppemetoodilise materjali loomist ja arendamist;
3. õpilaste kehaliste võimete regulaarse monitoorimissüsteemi väljaarendamist ja selle seostamist tervisega;
4. õpetajakoolituse õppekavade muutmist vastavalt uutele ainekavadele;
5. õpetajate täienduskoolitust.

Käesolevas kontseptsioonis on esitatud põhjendused ja suunad ning kirjeldatud erinevate osapoolte koostöövõimalusi kehalise kasvatus ümberkujundamiseks nüüdisaegselt liikumisõpetuseks.

1. Ülevaade kehalise kasvatuse õppimise ja õpetamise olukorrast Eesti üldhariduskoolides

Toetudes erinevatele kehalise kasvatuse valdkonna uuringutele (lisa 2) on õppimise ja õpetamise probleemideks:

- ainekava mahukus [4, 5], mille tõttu on osapooltel (õpetaja, koolijuht, õpilane, lapsevanem) raske mõista, mis on kõige olulisemad teadmised ja oskused, mis on vajalikud õppeaine läbimiseks;
- õppetöö korraldamise nõrk seos õppekava üldosa põhimõtetega, mistõttu õppimise ja õpetamise peamine rõhuasetus läheb õpisisu, sh spordialade tehniliste elementide omandamisele, mille juures üldpädevuste kujundamine jääb tahaplaanile. Õppeprotsessis on tähelepanu keskmes ainekavas spordialadena kirjeldatud õpisisu ja selle õpitulemused, mis ei toeta ainekavas toodud kehakultuuripädevuse¹ saavutamist;
- keskendumine üksnes ainekavas kirjeldatud spordialadele piirab uute ja tänapäevaste liikumisviiside ja spordialade jõudmist õppe kavandamisse ja korraldamisse, mistõttu ei kujune koolis õpitava laiemat seost elukestva liikumisharrastusega ning õppeprotsessi kavandamisel ja korraldamisel jääb tahaplaanile õpetuslik pool, individuaalne lähenemine, õpilaste tegelike huvide ja arenguvajadustega arvestamine;
- hindamissüsteem, mis ei toeta õppimist ega liikumisharjumuste kujundamist – erinevatele osapooltele ei ole alati selge, mida ja miks hinnatakse või millele õppimisel ja harjutamisel tähelepanu pöörata. Samuti ei anna üksik- või koondhinne piisavat tagasisidet õpilase pingutuse ja arengu kohta ning esineb hindamist, mis vähendab õpilaste motivatsiooni liikumisega tegeleda või ainetunnist osa võtta;
- õpilaste kergekäeline puudumine õppetundidest, mille põhjustena tuuakse motivatsiooni puudust, lühemaid või pikemaajalisi terviseprobleeme, negatiivset suhtumist ainetundi ja

¹ Kehakultuuripädevus – kehtiva õppekava (2011) ainevaldkonna „Kehaline kasvatus” eesmärk on, et õpilastel kujuneks kehakultuuripädevus.

õppeainesse;

- õppeaines toimuv õpilaste arengu ja kehaliste võimete jälgimine ei anna üldinfot Eesti laste ja noorte kehaliste võimete kohta;
- praegune materiaalne baas, mis ei toeta ainekava täitmist ega õppe mitmekesistamist paljudes koolides.

2. Liikumisõpetuse kaasajastamisega taotletav olukord

Liikumisõpetuse arendamine on kooskõlas Eesti elukestva õppe strateegia 2020 [6], eesmärkidega, mis rõhutavad õppija aktiivset ja vastutustundlikku osalemist õppeprotsessis ning õpetaja kui õppimist kujundava ja arengut toetava õpikeskkonna looja rolli. Sellise õppeprotsessi tulemusel kujunevad oskused, teadmised ja positiivsed hoiakud elukestvaks liikumisharrastuseks. Kavandatava uue ainekava fookuseks on liikumispädevuse väljakujunemine ning selle juures on oluline:

- teha nähtavaks need oskused ja teadmised, mis on elukestvaks liikumisharrastuseks kõige olulisemad ja keskenduda õppeprotsessis nendele;
- kirjeldada ära oskused ja teadmised, mille kaudu on tagatud aine õpetamise kvaliteet üleriigiliselt;
- võimaldada paindlikkust õppetegevuse kavandamisel ja korraldamisel oskuste ja teadmiste saavutamiseks;
- viia hindamiskriteeriumid vastavusse õpiväljunditega;
- siduda õppeprotsess õpilase eneseanalüüsiga;
- võimaldada õpilastel teha õppeprotsessis valikuid;
- siduda ainekava õpilaste regulaarse kehaliste võimete monitoorimisega.

Olukord pärast kehalise kasvatuse kaasajastamist liikumisõpetuseks:

- on olemas põhikooli ja gümnaasiumi liikumisõpetuse ainekavad, mis toovad välja miinimumpädevused elukestva liikumisharrastuse kujundamiseks kooliastmeti (väljundipõhise ainekava põhimõtted on esitatud lisas 3);

- kogu õppeprotsessi planeerimine lähtub pädevustest ja on kõigile osapooltele arusaadav;
- ujumisoskuse kujunemist toetab I kooliastmes piisav ujumistundide maht ja ujumise algõpetuse tunde planeeritakse ja korraldatakse lapsevanemate, laste, klassiõpetaja, kehalise kasvatusõpetaja, koolijuhhi ja koolipidaja koostöös;
- õpilased on aktiivselt kaasatud õppeprotsessi ja motiveeritud liikuma;
- on olemas motiveeriv ja kõigile huvigruppidele arusaadav ühtne hindamissüsteem, mille abil antakse õpilastele hinnanguvaba ja edusammudele orienteeritud tagasisidet liikumisalaste oskuste ja teadmiste taseme ja arengu kohta;
- õpilane analüüsib oma liikumispädevuse arengut lähtuvalt tema õppealuseks oleva ainekavaga seotud individuaalsetest eesmärkidest;
- on olemas õpilast ja õpetajat toetav õppemetoodiline materjal;
- õppeprotsessi osana toimub regulaarne kehaliste võimete arengu jälgimine kogu kooliaja jooksul ühtsetel alustel ja selle kohta tagasiside andmine õpilastele ja lastevanematele;
- ülikoolide õpetajakoolituste õppekavad on viidud vastavusse uute liikumisõpetuse ainekavadega.

3. Kaasaegse liikumisõpetuse kirjeldus

Liikumisõpetuses on kõik lapsed ja noored kaasatud õppeprotsessi selliselt, et nad saavad mitmekülgset teadmised, oskused, positiivsed kogemused ja hoiakud elukestva liikumisharjumuse kujunemiseks. Liikumisõpetuse peamine eesmärk on terve, liikuv ja teadlik inimene, kes on aktiivne ühiskonna liige. Selleks on oluline, et õpilasel tekiks seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal ja väljaspool kooli. Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada kõik liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud pädevused.

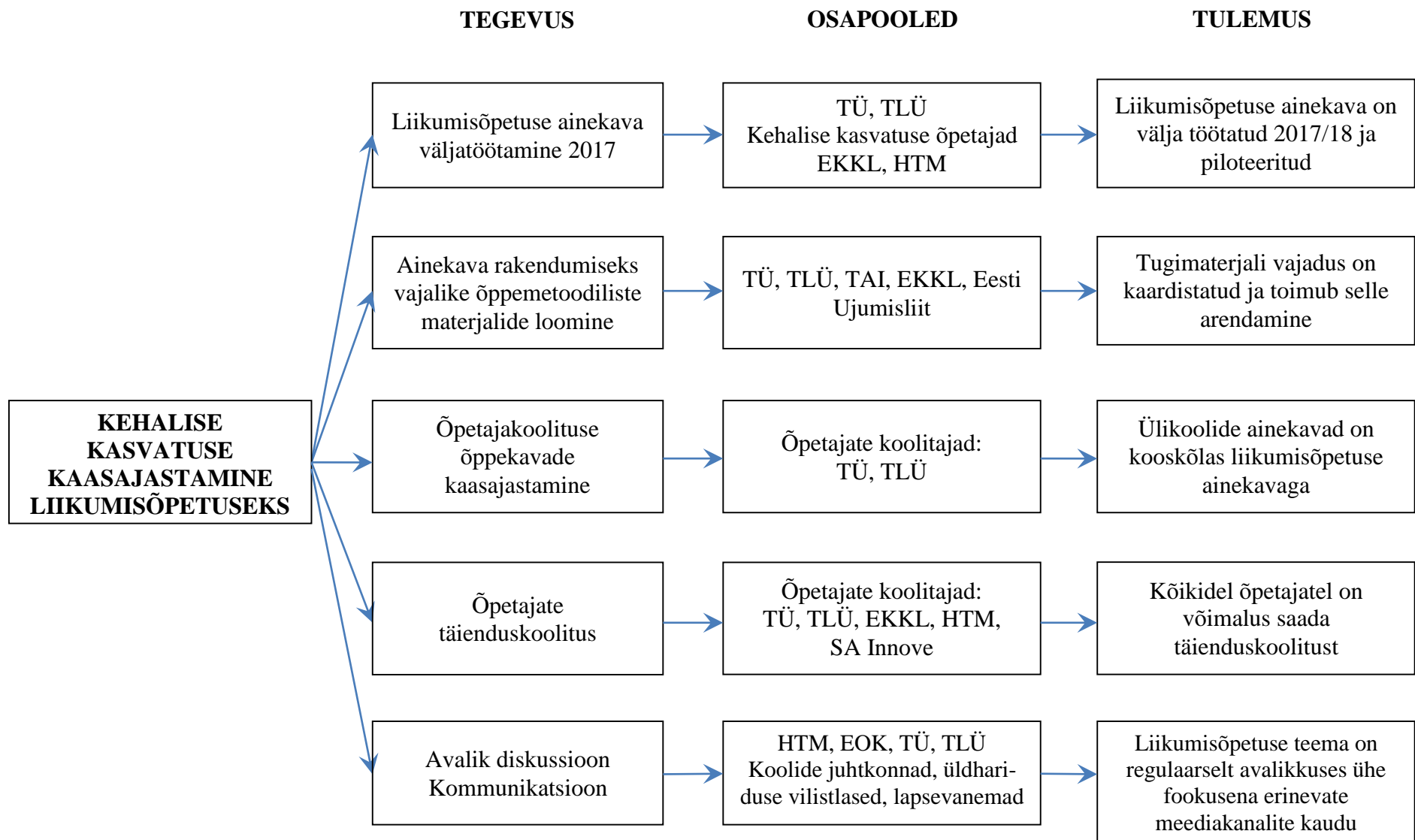
Õpetaja juhib õppeprotsessi nii, et õpilane on motiveeritud liikuma ning mõistab selle seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Liikumise valdkond on üldhariduse kõikide

kooliastmete kohustuslik osa. Alushariduse tasandil reguleerib valdkonna eesmäärke ja sisu koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava [7], I–III kooliastmes põhikooli riiklik õppekava ja gümnaasiumis gümnaasiumi riiklik õppekava. Samas on erinevatel haridusastmetel liikumise valdkonna eesmärgid seotud ja loogiliselt üles ehitatud, arvestades laste ja noorte ealisi-arengulisi etappe, individuaalseid erivajadusi ja liikumise seisukohalt olulisi oskuste arendamise ja omandamise perioode.

Kaasav õpe liikumisõpetuses toetub muutunud õpikäsitusele. See tähendab, et õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis algusest peale aktiivne osaleja. Õppija teab, millised on kooliastmete eeldatavad õpitulemused. Õpilasel võimaldatakse teha õppeprotsessis valikuid oodatavate pädevusteni jõudmiseks. Õpilane võtab vastutuse õppimise ja eesmärgini jõudmise eest, s.t ta pingutab ja teeb regulaarselt tööd selle nimel, et jõuda vajalike pädevusteni. Ta saab õpetajalt hinnanguvaba ja edusammudele orienteeritud tagasisidet oma töö ja arengu kohta. Õppeprotsessi lõpus analüüsib õpilane õpetaja juhendamisel õppeprotsessi, enda õpieesmärkide saavutamist, selleks tehtud tööd ja aktiivsust.

4. Ümberkujundamiseks kavandatavad tegevused

Joonisel 1 on toodud kehalise kasvatuse kaasajastamiseks vajalikud tegevused, nende täitmisega seotud osapooled ja uue taotletava olukorra kirjeldus. Joonisel 1 kavandatud tegevusi koordineerivad peamiselt Haridus- ja Teadusministeerium ja Tartu Ülikool.



Joonis 1. Kavandatavad tegevused kehalise kasvatuse kaasajastamisel liikumisõpetuseks.

5. Liikumisõpetuse ainekava väljaarendamine

Liikumisõpetuse ainekava eesmärk on kirjeldada meetodeid ja viise, mille kaudu toetada ennastjuhtiva õppija kujunemist viies valdkonnas:

1. LIIKUMISOSKUSED
2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED
3. KEHALINE AKTIIVSUS
4. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL
5. LIIKUMINE JA KULTUUR

Liikumisõpetuse ainekava viis valdkonda kujunesid välja toetudes rahvusvaheliselt tunnustatud arusaamale kehalisest kirjaoskusest [33], kehalise kasvatuse ainekavade rahvusvahelistest arendussuundadest ja kehalise kasvatuse ekspertide (valdkonna õpetajad ja teadlased) sisendi kaudu. Kehaline kirjaoskus on eeldus kehaliselt aktiivseks elustiiliks. Kirjeldused viie valdkonna sisu kohta on esitatud lisas 4. Ainekavas kirjeldatakse iga valdkonna eeldatavad õpiväljundid kooliastmeti. Ainekava ühe osana arendatakse välja tagasiside ja kujundava hinnangu andmise maatriksid iga valdkonna õpiväljundite kohta. Nendele tuginedes on osapooltel võimalik saada tagasisidet selle kohta, kuhu õpilane on õppeprotsessis jõudnud ja millises suunas edasi liikuda. Liikumisõpetuse planeerimise lähtekohaks on keskendumine õppija õppimisele, ning perioodi alguses on õppijale teada, millise õpiväljundi saavutamise nimel õppimine algab. Liikumisõpetus toetab igakülgset õpilaste üldpädevuste kujunemist nii, et õppeprotsessis on lõimitud üld- ja õppeainepädevuste kujundamine.

Liikumisõpetuse ainekava hariduslikele erivajadustega õpilastele, sh intellekti- või füüsilise puudega õpilastele lähtub riikliku õppekava põhimõtetest. Õppe planeerimisel ja õppeprotsessis arvestatakse õppijate erivajadustega, sh individuaalsete kehaliste ja vaimsete võimetega.

6. Õpetaja professionaalsus

Õpetaja professionaalse töö aluseks on õpetaja kutsestandard [8]. Õpetajal on oluline juhtida õppeprotsessi nii, et:

1. õppe kavandamise ja korraldamise aluseks on riiklik õppekava ja õppeprotsess on kujundatud selliselt, et õpilased saavutaksid võimetekohase liikumispädevuse;
2. osapooltele on selge, millise õpiväljundi saavutamise nimel õppimine toimub ja milliste tegevuste kaudu vajalikud teadmised, oskused, väärtushinnangud ja positiivsed hoiakud saavutatakse;
3. arvestatakse õpilaste eelnevate teadmiste ja oskustega;
4. õpilane saab õppimist ja arengut toetavat tagasisidet nii õppeprotsessi kestel kui ka selle (vahe)etappide lõpul;
5. oskuste, teadmiste, väärtushinnangute ja hoiakute tagasisidestamisel arvestatakse ainekavas toodud hindamise põhimõtetega;
6. õppeprotsess on kavandatud ja korraldatud õpilaste individuaalsust arvestavalt ja liikumisharjumuse kujunemist toetavalt;
7. ujumise algõpetuse tunnis osaleb ühe õpetaja kohta arvestuslikult 12 last; koolijuht võib õpetamisse kaasata ujumistreenerid.

Õpetajate professionaalsuse toetamisel tuleb arvestada järgmist:

1. täienduskoolitus peab olema kättesaadav kõigile liikumisõpetust õpetavatele õpetajatele;
2. õppeprotsessi juhtimist toetab õppemetoodiline materjal, mis on üks osa kehalise kasvatuses ümberkujundamisest;
3. toimub liikumisõpetajate ettevalmistuse nüüdisajastamine Tartu Ülikoolis ja Tallinna Ülikoolis;

4. koolipidaja poolt on tagatud ainekava edukaks rakendamiseks õppevahendid ja õpetaja täiendkoolitusel osalemine.

7. Õppeprotsessi toetavad digilahendused

Kehalise kasvatuses ümberkujundamisega paralleelselt toimub parimate lahenduste leidmine õppeprotsessi juhtimiseks, toetamiseks ja tagasisidestamiseks. Õpilaste kehaliste võimete monitoorimiseks kogu kooliaja vältel on eesmärgiks luua toetav veebikeskkond, mis võimaldab andmete sisestamist, salvestamist, nende automaatset analüüsi ja tagasisidestamist (lisa 5).

8. Tegevuskava

2017 aprill–november

- Liikumisõpetuse ainekava väljatöötamine nii põhikoolile kui ka gümnaasiumile.
- Ainekavas on määratletud liikumispädevuse areng – eeldatavad õpiväljundid valdkonniti ja kooliastmeti.
 - Koostatud on õpiväljunditele vastav õpisisu kirjeldus.
 - Välja on töötatud liikumispädevuse arengut toetav hindamissüsteem.
 - Ainekavaga seotud sihtgrupid on informeeritud ja kaasatud ainekava ümberkujundamisprotsessi.
 - Välja on töötatud vajaliku õppemetoodilise materjali loend.
 - Kehalise kasvatuses ainekava kaasajastamine liikumisõpetuseks on avalikult jälgitav ja meedias kajastatud.

2017 november – 2018 aprill

- Õppemetoodilise materjali koostamine lähtuvalt ainekavast.
- Liikumisõpetuse ainekava rakendamise toetamine ja jälgimine.

- Õpetajate täienduskoolitused.
- Ülikoolide liikumisõpetuse õppekavade arendamine.
- Kehaliste võimete arengu analüüsimis- ja tagasisidesüsteemi väljaarendamine.

2018 aprill - 2019 detsember

- Jätkuv õppemetoodilise materjali koostamine lähtuvalt ainekavast.
- Liikumisõpetuse ainekava rakendamise toetamine ja jälgimine.
- Õpetajate täienduskoolitused.
- Ülikoolide liikumisõpetuse õppekavade arendamine.
- Kehaliste võimete arengu analüüsimis- ja tagasisidesüsteemi rakendamise monitoorimine.

Tabel 1. Kehalise kasvatuses kaasajastamine liikumisõpetuseks. Kaasatud osapooled ja tegevused.

TEGEVUS	VASTUTAJA
Liikumisõpetuse ainekava väljatöötamine ja õpetajate koolitus	HTM
	TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
	TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituut
	EKKL
	Kultuuriministerium
	Kehalise kasvatuses õpetajad
	Eesti Ujumisliit
Õpetajakoolituse õppekavade kaasajastamine	TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
	TÜ haridusteaduste instituut
	TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituut
Õpetajate täienduskoolitused	HTM
	TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

	TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituut EKKL SA Innove Eesti Ujumisliit
Avalik diskussioon, kommunikatsioon	HTM TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituut EKKL EOK KUM Eesti Ujumisliit
Õpilaste kehaliste võimete monitoorimiskeskond	TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

LISA 1. Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsus

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring näitas, et 11–15-aastatest kooliõpilastest on ainult 16,4% iga päev kehaliselt piisavalt aktiivsed [21]. Objektiivselt mõõdetud liikumisaktiivsuse uuring 2–11-aastaste Eesti lastega tõi välja, et piisava igapäevase kehalise aktiivsusega oli poistest 26,8% ja tüdrukutest 13% [22]. Eesti Haigekassa koolitervishoiu aruannete kohaselt on ülekaalus kooliõpilaste osakaal 2013/2014. aastaks kasvanud 1,7 korda võrreldes 2004/2005. aastaga [23]. Lisaks on leitud, et suur osa kaitsevärke astujatest ei suuda ajateenistusse saabudes üldfüüsilisi kontrollteste sooritada [24]. 2014. aasta tulemused näitasid, et 40% testitavatest ei suutnud täita normi toenglamangus kätekõverduste testis, 60% selililamangust istesse tõusus ja 57% 3200 m jooksu testis. Selle uuringu tulemused näitavad ka ajateenistusse astujate väga ebaühtlast kehalise võimekuse taset. Kaitsevärke astujate kehalise vormisoleku parandamiseks viidi 2014. aasta gümnaasiumi kehalise kasvatuses ainekavva sisse NATO testide tutvustamine [25].

Kvaliteetsel liikumisõpetusel on kehaliselt aktiivse elustiili kujundamisel oluline roll juba lapseas. Seda rõhutab ka Maailma Terviseorganisatsiooni dokument „Maailma Terviseorganisatsiooni kehalise aktiivsuse strateegia Euroopa regioonile aastatel 2016–2025” [26]. Liikumisõpetuse arendamise juhendis riikide poliitika kujundamisel [2] mõistetakse kvaliteetse liikumisõpetuse all liikumisõpetust, mis annab põhiteadmised, -oskused ja kogemused inimese elukestvaks liikumisharjumuseks. Kvaliteetne liikumisõpetus on alus- ja üldhariduse õppekava osa, olles pidevalt arenev, kaasav ja selgelt planeeritud. Liikumisõpetuse kaudu saavad lapsed ja noored sellised teadmised, oskused ja kogemused, mis aitavad neil olla kehaliselt aktiivsed terve elukaare jooksul. Motiveeriv ja kvaliteetne liikumisõpetus mõjutab õpilaste sisemist motivatsiooni olla kehaliselt aktiivne ka väljaspool kooli. Seda on tõestanud mitmed selle valdkonna uuringud [27–29]. Uuringud Eesti kooliõpilaste motivatsiooni kohta osaleda kehalises kasvatuses on näidanud erinevaid tulemusi. 2012. aasta uuring näitas õpilaste küllalt kõrget sisemist motivatsiooni nii poistel kui ka tüdrukutel, kuid tõi probleemina välja selle, et õpilaste väline motivatsioon on samas suurusjärgus sisemise motivatsiooniga nii poistel

kui ka tüdrukutel [30]. See tähendab, et õpilased osalevad tunnis ka väliste tegurite mõjul ja nende mõjutegurite kadudes ei pruugi nad enam liikumiseks motiveeritud olla. Välisteks teguriteks võivad olla hindamine, hirm karistuse või õpetaja pahameele ees jne. 2014. aastal tehtud TerVe uuringu tulemused tõid välja, et iga teise 14-aastase õpilase hinnangul ei räägi õpetaja piisavalt sportimise vajalikkusest [31].

Arvestades Eesti laste, noorte ja täiskasvanute madalat kehalist aktiivsust on kehalise kasvatuse kaasajastamise vajalikkus toodud välja ka Riigikogu otsuses „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030” [32].

LISA 2. Kehalise kasvatuse olukorda kirjeldavad uuringud

Kehalise kasvatuse olukorda kirjeldavad uuringud jäävad erinevatesse ajajärkudesse. Viimased suuremahulised uuringud on aastast 2004 [9] ja 2008 [10]. Mõlemas uuringus saadi rohkem kui 300 kooli hinnangud kehalise kasvatuse olukorra kohta Eesti üldhariduskoolides. Kehalise kasvatuse füüsilise keskkonna hindamise suuremahuline uuring tehti aastal 2013 [11]. 2004. ja 2008. aasta kehalise kasvatuse olukorra uuringu tulemused viitasid sarnastele probleemidele ja kitsaskohtadele selles aines:

- hindamine – õpilastele ei ole alati selge, mida ja miks hinnatakse; esineb normatiivset hindamist, mille all mõeldakse seda, et õpilane saab hinde näiteks teatud ajalise soorituse alusel;
- õpilaste arengu ja kehaliste võimete jälgimine – läbivalt on õpetajate poolt olemas ootus, et ainekavas oleksid õpilaste kehaliste võimete mõõtmiseks kindlad mõõtmisvahendid, mis võimaldavad jälgida õpilaste kehalist vormisolekut läbi kogu kooliea;
- õpilaste vabastamine ainekavast – vabastamise põhjustena nimetatakse motivatsiooni puudust, lühema- või pikemaajalisi terviseprobleeme, negatiivset suhtumist ainetundi;
- materiaalse baasi puudulikkus.

2013. aastal tehtud sportimistingimuste kaardistamise uuring hõlmas 570 kooli ja osutas kehalise kasvatuse ainekava täitmiseks vajalike vahendite puudusele. Uuring tõi välja, et võrdluses olemasolevate ja soovituslike vahendite arvuga on kõige suuremad puudujäägid pallimängude varustuses, suusavarustuses, võimlemisvarustuses ja kergejõustikuvarustuses.

2015. aastal viidi läbi uuring põhikooli I–III kooliastme õpilastega, mille tulemused tõid välja, et praeguse kehalise kasvatuse ainekava rõhuasetused on ainekavas nimetatud spordialadel ja tehnilistel elementidel [12]. Sellega seoses jäävad tahaplaanile nii üldoskuste arendamine kui ka muud teemad, mis on elukestva liikumisharjumuse kujundamisel samuti olulised (näiteks enda kehalise vormisoleku parandamine, oskused ja teadmised lödvestumisest ja taastumisest jne). Ka ühiskonna erinevatelt tasanditelt (nt arvamused artiklid päevalehtedes), sh kehalise kasvatuse õpetajate hinnangutest [13] tuleb välja mitmeid kehalise kasvatusega seotud tegureid, mis vajavad muutmist või ei ole kooskõlas nüüdisaegse õpikäsitusega. 2016. aastal tehti

fookusgrupi intervjuud kolme maakonna kehalise kasvatus õpetajatega ning selle uuringu tulemused viitasid väga sarnastele probleemidele 2004. ja 2008. aasta suuremamahuliste uuringute tulemusel selgunud kitsaskohtadega. Näiteks:

- ainekava vabastatud õpilaste suur arv;
- õpetajatel on endal välja töötatud erinevad hindamissüsteemid [14];
- vahendite ja füüsilise keskkonna ebapiisavus;
- sotsiaalse keskkonna (lapsevanemad, kollektiiv, juhtkond) ebapiisav toetus.

Üks oluline probleem praegu toimivas kehalises kasvatuses on, et esineb numbrilist hindamist nii, et õppeprotsessi ei ole toimunud, s.t hinnatakse elemente ja sooritusi ilma et õpilastel oleks selge, mida hinnatakse ja neil pole olnud aega õppimiseks ja harjutamiseks [12]. Praegu rakendatava ainevaldkonna „Kehaline kasvatus” kohta võib teha järgmised järeldused:

- kehalise kasvatus ainekava võimaldab keskenduda ja hinnata konkreetseid spordialade tehnilisi sooritusi;
- seos õppekava üldosaga on väike, s.t aine peamine rõhuasetus läheb aine õpisisu omandamisele, mille juures üldpädevuste kujundamine jääb tahaplaanile;
- ainekavas spordialadena kirjeldatud õpisisu ei toeta ainekavas toodud kehakultuuripädevuse saavutamist;
- praegune füüsiline keskkond ei toeta ainekava täitmist paljudes koolides;
- aine juures jääb tahaplaanile õpetuslik pool, individuaalne lähenemine, õpilaste huvidega arvestamine ja üldpädevuste kujundamine.

Õpetajate fookusgrupi uuringust [13] selgus, et üheks probleemiks aine õpetamise juures on õpetamise ebahühtlane tase. Mitmed õpetajad tunnetavad probleemi, et on teatud hulk õpetajaid, kes oma õpetamismeetoditega mõjutavad negatiivselt aine staatust ja õpilaste hoiakuid liikumise suhtes.

Lisa 3. Väljundipõhisus liikumisõpetuse ainekavas

Liikumisõpetuse planeerimise lähtekohaks on keskendumine õppija õppimisele ehk perioodi alguses on õppijale teada, millise õpiväljundi saavutamise nimel õppimine algab, õppijal endal on võimalus teha eesmärgi püstitamisel valikuid ning selle kaudu väärtustada eesmärki ja see omaks võtta.

Õpiväljunditena on esitatud õpitulemused, mis on olulised õppeprotsessi käigus omandada. Liikumisõpetuse konkreetsed õpiväljundid esitatakse liikumisõpetuse ainekavas ja määratletakse täpselt 2017. a algava liikumisõpetuse ainekava arendustöö käigus. Õppeprotsessi planeerimisel on oluline, et õpilane seostab aine raames saadud teadmisi ja oskusi ka keskkonnaga väljaspool kooli ja erinevate olukordadega. See eeldab aga, et planeeritav ainekava ei oleks liiga detailne, vaid et õppeprotsess toetaks kindlate teadmiste-oskuste saavutamist, võimaldaks luua seoseid nii eelnevate kogemuste kui ka uue õpitavaga, samuti seostada õpitavat igapäevaeluga. Õppeprotsessi planeerimise juures on oluline, et see:

- toetaks õpilase initsiatiivi ja ettevõtlikkust, võimaldades tal teha valikuid, planeerida, analüüsida, teha otsuseid;
- võimaldaks paindlikkust teadmiste ja oskusteni jõudmisel;
- suunaks õpilast võtma vastutust enda õppimise eest (nt protsessi ja pingutuse väärtustamine);
- võimaldaks omandada teadmisi ja oskusi mitmekülgse kogemuse kaudu;
- annaks nii õpilasele kui ka teistele temaga seotud inimestele (nt lapsevanemad) teavet sellest, millised on olulised liikumisõpetuse-alased õpiväljundid, mille saavutamist õppeprotsess toetab;
- annaks õpetajale võimaluse saada infot ja tagasisidet, kuidas õpilane on õppeprotsessis osalenud, seda tajunud ja õpitulemused saavutanud;
- võimaldaks saavutada aine õpitulemusi võrdsetel alustel, sõltumata soost ning kehaliste võimete ja oskuste algtasemest;
- aitaks õpilasel omandada ujumise osaoskused mänguliselt ja kiirustamata, järk-järgult, kindlas järjekorras, toetades sellega nii mõõdetavate õpiväljundite omandamist kui ka seda, et õpilane saab kogu edaspidiseks eluks oskuse end vees hästi tunda.

Eelpool nimetatud õppeprotsessi planeerimine toetub W. Spady [15] väljundipõhisele õppimisele. Väljundipõhist õpet iseloomustavad neli peamist tegurit: 1) õppimisel on selge eesmärk; 2) õppeprotsessi planeerimine toimub lähtuvalt eesmärgist; 3) eesmärgid peavad olema õppija jaoks väärtustatud; 4) õppijatel on võimalus jõuda õpitulemusteni erinevatel viisidel ja õpetajal on võimalus olla paindlik, lähtudes õppijate individuaalsusest. Õppemeetodid valitakse vastavalt õppeprotsessile selliselt, et need aitaksid jõuda õppeprotsessi lõpuks oodatavate väljunditeni [16]. Õppemeetodite valik sõltub konkreetsetest tingimustest ja õpiväljunditest, kuid saab välja tuua üldised õpiväljundite poole liikumist ja nende saavutamist toetavad tegurid, mis on järgmised.

- Õpilaste õpimotivatsiooni toetamine. Oluline on, et õpilane väärtustab ülesannet, tal on võimalus teha valikuid ja võtta vastutus enda õppimise eest. Valikute tegemine ja otsustamine on turvaline ja toetatud, see on seotud selgete tegevusjuhiste ja reeglitega. Õppetunnis aktiveeritakse erinevaid meeli, ollakse piisavalt aktiivsed ning liikumistingimused on nõuetele vastavad. Õpilasel on oluline kogeda, et tal on võimalik oodatavad õpiväljundid saavutada, kui ta pingutab ja teeb selle nimel tööd (õpilane tajub, et õpiväljundi saavutamine on seotud tehtud tööga, mitte tema kehvade või ka väga heade võimetega).
- Olemasolevate teadmiste ja oskuste sidumine uute teadmistega. Väljundipõhine õpe soodustab arusaamist sellest, milleks on ülesanne vajalik, s.t ülesanne on vahend teatud eesmärgini jõudmiseks, mitte väärtus iseenesest.
- Õppijapoolne aktiivsus. Õpiväljunditeni jõudmiseks on oluline, et valitud õppemeetodid toetavad õppimisel õppija aktiivsust. Liikumisõpetus annab selleks väga hea võimaluse, kuna selles saab lihtsal viisil seostada praktilist tegevust teadmiste omandamisega [17].
- Õppimist toetav tagasiside. Kõige olulisemaks õppimise soodustajaks loetakse õppimise ajal saadud tagasisidet. Siin on mõeldud kujundavat hindamist, mis tähendab, et õpilane saab õppeprotsessi jooksul regulaarset tagasisidet selle kohta, kuidas tal läheb, millega on veel oluline tööd teha ja kuidas liikuda edasi. Kokkuvõtvat tagasisidet kasutatakse

selleks, et anda hinnang pärast õppimist selle kohta, kui hästi õpitu on omandatud või kas on toimunud areng. Selles võib ka kirjeldada saavutatud õpiväljundeid ja toimunud arengut.

- Eneseanalüüs. Siin saab õpetaja teha järeldusi enda õpetamisprotsessist ja seda vastavalt vajadusele muuta. Õpilased analüüsivad protsessi kestel, kuidas eesmärkide poole liikumine kulgeb ja teevad vajadusel tegevustes või ka plaanides täpsustusi. Õppeprotsessi vaheetappide lõpul saavad nii õpetaja kui ka õpilane analüüsida, mis aitas kaasa või takistas õpiväljundite saavutamist ja mida saab tulevikus teha teisiti [17].

Väljundipõhise õppe puhul on tihedalt seotud õpiväljundid ja nende hindamine, mille abil antakse tagasisidet õpiväljundite poole liikumise ja nende saavutatuse kohta. Kokkuvõttev hindamine toimub õppe-eesmärkidest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õpilaste ja õpetaja kokkuleppes (mis on sõlmitud juba õppeprotsessi alguses) lähtudes nii õppija aktiivsust protsessi vältel kui ka õppija arengut õpiväljundite saavutamisel. Õppeperiood on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt, aga ka digivahendite ning enese- ja kaaslane hindamise kaudu. Selline tagasiside on lahutamatu osa õppeprotsessist. Tagasiside on kirjeldav, keskendub õppija arengule ning annab konkreetseid soovitusi sobiva(ma)te strateegiate kasutamiseks. See pole hindeline (täheline, punktide-plusside arvestus vms), et õpilane ei peaks õppeperioodil kartma, et kui ta teeb vea, siis teda „karistatakse”. Oluline on, et õpiväljundid oleksid mitmekülgsed ning peegeldaksid nii teadmisi, oskuseid kui ka väärtushinnanguid ja hoiakuid. Hindamise ja tagasisidestamise aluseks on õpiväljundeid täpsustavad hindamiskriteeriumid [17].

Pädevuste saavutamisele suunatud liikumisvaldkonna ainekavasid rakendatakse paljudes Euroopa maades, sh Norras, Rootsis, Luksemburgis jm [18]. Kõigis nendes ainekavades on toodud küll teadmised ja oskused, milleni on oluline jõuda, kuid ainekava annab vabaduse ja paindlikkuse jõuda nende eesmärkideni erinevatel viisidel ja erinevate vahenditega. Eelpool nimetatud riigid on viimase 10 aasta jooksul teinud suuri muutusi liikumisvaldkonna ainekavades, viies rõhuasetused spordialadekesksuselt väljundikesksusele. Tabelis 1 on näide Rootsi riikliku õppekava aine „Liikumine ja tervis” gümnaasiumiastme õpiväljunditest. Esitatud

on õpiväljundid, mille saavutamisele on kogu õppeprotsess üles ehitatud, s.t õppeprotsessi jooksul on oluline gümnaasiumi lõpuks jõuda seitsme õpiväljundini.

Tabel 1. Näide Rootsi gümnaasiumi riiklikust õppekavast, ainekava „Sport ja tervis” õpiväljunditest.

EESMÄRK	Hinne E	Hinne C	Hinne A
1. Sa omandad head (liikumis-) oskused/võimed erinevates füüsilise tegevuse vormides ja oskad oma treeningut planeerida, läbi viia ja selle üle arutleda.	Õpilane: arendab oma võimeid ja näitab erinevates füüsilise tegevuse vormides häid liikumisoskusi; oskab õpetaja juhendamisel valida sobivaid treeningmeetodeid ja treenib nende järgi.	Õpilane: arendab oma võimeid ja näitab erinevates füüsilise tegevuse vormides häid liikumisoskusi ja oskuste kinnistumist; oskab õpetaja juhendamisel valida sobivaid treeningmeetodeid ja treenib reeglipäraselt nende järgi.	Õpilane: sooritab kindlalt keerulisi tuntud ja võõraid liikumise kombinatsioone / füüsilisi tegevusi; oskab iseseisvalt valida sobivaid treeningmeetodeid ja treenib reeglipäraselt nende järgi; oskab vahetada treeningmeetodit.
2. Sa osaled õuetundides ja spordipäevadel erinevatel aastaaegadel, erinevates oludes.	Õpilane: osaleb erinevates tundides vabas õhus ja näitab häid liikumisoskusi. Tundides osalemisel tagab õpilane enese ja teiste turvalisuse.	Õpilane osaleb erinevates tundides vabas õhus, näitab häid liikumisoskusi ning oskuste kinnistumist. Tundides osalemisel tagab õpilane enese ja teiste turvalisuse.	Sama, mis tase C.
3. Sa oskad arutleda erinevate treeningmeetodite ja füüsilise liikumisega seotud elamuste mõju üle tervisele.	Õpilane: arutleb pealiskaudselt erinevate treeningmeetodite mõju üle tervisele ja kehalisele vormile; hindab lühidalt, kuidas tema enda tehtud treeningplaani tulemust andis.	Õpilane; arutleb sisukalt erinevate treeningmeetodite mõju üle tervisele ja kehalisele vormile; oskab erinevatest perspektiividest lähtudes oma treeningprogrammi analüüsida.	Õpilane: koostab treeningmeetodite mõju üle sisuka analüüsi, mille kirjutamisel ta toetub tuntud teooriatele ja ammutab informatsiooni usaldusväärsetest allikatest; oskab oma treeningprogrammi analüüsida erinevatest perspektiividest lähtudes.
4. Sa osaled füüsilistes tegevustes enese ja teiste turvalisust arvestades. Sa oskad hädaolukorras või vigastuse korral esmaabi anda.	Õpilane: oskab hädaolukorras või vigastuse korral õpetaja juhendamisel esmaabi anda; osaleb füüsilistes tegevustes enese ja teiste turvalisust arvestades.	Õpilane oskab hädaolukorras või vigastuse korral pärast õpetaja juhendamist ise esmaabi anda; osaleb füüsilistes tegevustes enese ja teiste turvalisust arvestades.	Sama, mis tase C.
5. Sa saad aru, kuidas ja miks sporti, liikumist ja vabas õhus tegutsemist võetakse kui kultuuri ja sotsiaalse elu osa.	Õpilane: oskab pealiskaudselt arutleda vabas õhus toimuva tegevuse, liikumise ja spordi kui kultuurilise ja sotsiaalse nähtuse üle.	Õpilane: oskab pikalt ja sisukalt arutleda vabas õhus toimuva tegevuse, liikumise ja spordi kui kultuurilise ja sotsiaalse nähtuse üle.	Õpilane oskab põhjalikult ja näiteid tuues arutleda vabas õhus toimuva tegevuse, liikumise ja spordi kui kultuurilise ja sotsiaalse nähtuse üle.
6. Sa oskad kirjeldada ühiskonna norme treeningu ja spordi valdkonnas. Sul on eetiliste väärtuste põhinev oma arvamus.	Õpilane: oskab pealiskaudselt kirjeldada, kuidas erinevad elustiilid ja kehaideaalid erinevates treeningvaldkondades, vabas õhus toimuvates tegevustes ning ühiskonnaelus väljenduvad.	Õpilane: oskab sisukalt kirjeldada, kuidas erinevad elustiilid ja kehaideaalid erinevates treeningvaldkondades, vabas õhus toimuvates tegevustes ning ühiskonnaelus väljenduvad.	Õpilane oskab põhjalikult ja näiteid tuues kirjeldada, kuidas erinevad elustiilid ja kehaideaalid erinevates treeningvaldkondades, vabas õhus toimuvates tegevustes ning ühiskonnaelus väljenduvad.
7. Sul on erinevates füüsilistes tegevustes hea kehahoid. Sa oskad arutleda selle üle, et erinevad olukorrad nõuavad head koordineerimist ja tehnikat. Sa suudad osaleda arutelus selle üle, milline on inimese jaoks sobiv töökeskkond.	Õpilane: oskab pealiskaudselt arutleda, milliseid nõudmisi erinevad olukorrad kehahoiule esitavad; arutleb, kuidas saab töö- ja õppekeskkonda inimese jaoks sobivamaks muuta. Erinevates füüsilistes tegevustes on õpilasel hea kehahoid.	Õpilane: oskab sisukalt arutleda selle üle, milliseid nõudmisi erinevad olukorrad kehahoiule esitavad; arutleb põhjalikult, kuidas saab töö- ja õppekeskkonda inimese jaoks sobivamaks muuta. Erinevates füüsilistes tegevustes on õpilasel hea kehahoid.	Õpilane: oskab sisukalt ja näiteid tuues arutleda selle üle, milliseid nõudmisi erinevad olukorrad kehahoiule esitavad; arutleb põhjalikult ja näiteid tuues, kuidas saab töö- ja õppekeskkonda inimese jaoks sobivamaks muuta. Erinevates füüsilistes tegevustes on õpilasel hea kehahoid.

Pädevuse mõiste on terviklik ja eeldab, et teadmised, oskused ja väärtushinnangud on omavahel seotud ja mõjutavad üksteist [19]. Pädevuste omandamine ei toimu ainult koolis, vaid need arenevad ka väljaspool koolikeskkonda. Seega on oluline, et liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud selliselt, et õpilasel on võimalus saadud teadmisi ja oskusi ühest keskkonnast teise kanda ning seostada neid keskkonnast sõltumata. See eeldab mõistmist, kuidas taotletavad pädevused on seotud igapäevaelu ja elukestva liikumisharrastusega.

Ainekava arendustöö põhimõtted on järgmised.

1. Ainekava ülesehitus vastab väljundipõhise õppe mudelile ja selle rakendumise põhimõtetele.
2. Õpilastel on oluline jõuda õpiväljunditeni õppeprotsessi kaudu ja seeläbi omandada elukestvaks liikumisharrastuseks vajalikud teadmised, oskused ja positiivsed hoiakud.
3. Ainekavas kirjeldatud õpiväljundid on üles ehitatud sellisel viisil, et teadmiste, oskuste ja analüüsi tasemed on seotud. See tagab õpetusliku poole suurema rakendamise õppeprotsessis.
4. Õppeprotsessis on oluline, et õpilastel on võimalus teha valikuid lähtuvalt huvidest ja võimetest.
5. Ainekava annab võimaluse mitmekesiseks tegevuseks ja liikumISRõõmu suurendamiseks.
6. Koostöös kooli, spordikooli, treeneri ja õpetajaga on võimalik olemasolevaid kogemusi, oskusi ja teadmisi õppeprotsessi planeerimisel, juhtimisel ja tagasisidestamisel arvesse võtta.
7. Hindamiskriteeriumid on seotud õpiväljunditega, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja arengu kohta.
8. Õpilase sisemine motiveerituse kujunemiseks on oluline väärtustada teadlikku õppeprotsessis osalemist ja enesearenguks järjepidevalt tehtud tööd.

Lisa 4. Liikumisõpetuse ainekava valdkondade kirjeldused

Liikumisõpetuse ainekava valdkondade eesmärk on tuua esile need õpiväljundid, mis on tagaksid kehalise kirjaoskuse mitmekülgsede liikumistegevuste ja spordialade kaudu suunates õpilast püstitama eesmärke, planeerima, ennast juhtima, pingutama ja analüüsima. Järgnevalt on esitatud liikumisõpetuse viis valdkonda ja nende lühikirjeldused.

1. **LIKUMISOSKUSED.** Liikumisoskuste valdkonna eesmärk on, et õpilane omandab liikumistegevusteks vajalikud oskused ja saab mitmekülgsed liikumiskogemused erinevatest põhiliikumiste valdkondadest. Nendeks on:

- edasiliikumisega seotud oskused: jooksu-, hüppamise-, ronimise-, roomamise-, rütmis ja muusikas liikumise-, ujumiseoskus;
- edasiliikumisoskus vahendil: oskus liikuda kasutades selleks vahendit;
- vahendikäsitsemisega seotud oskused: oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit.
- oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel: oskus säilitada tasakaalu asendites ja liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane erinevad liikumisoskused ja kasutab neid mitmekülgselt erinevates tingimustes, keskkondades ja spordialades.

Õppeprotsess on paindlik, kuna annab koolidele (sh õpetajatele, õpilastele) võimaluse valida erinevaid liikumistegevusi oskuste arendamiseks.

Näiteks:

Edasiliikumisoskus vahendil – koolil on võimalus valida erinevate vahendite vahel, millega saab liikuda: suusad, uisud, tõukerattad, rulluisud, mäesuusad, vee peal liikumise vahendid jne.

Selline lähenemine annab võimaluse kasutada ära kooli ja paikkonna tugevusi ja võimalusi, sh koostöös kohalike spordiklubidega.

2. **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.** Valdkonna eesmärk on, et õpilane teadlikult läbi kooliaja arendab, jälgib ja analüüsib oma kehalisi võimeid ja nende arengut. Siin on oluline

protsess, et suunata õpilast oma kehaliste võimete peale mõtlema, neid parandama, säilitama ja analüüsima. Sellesse valdkonda kuuluvad teadmised kehalisest vormisolekust ja kehalistest võimetest, oskused kehalisi võimeid arendada erinevates keskkondades, ja analüüs tehtust ja arengust. Sellesse valdkonda kuulub ka kehaliste võimete mõõtmine, mis on üheks osaks õppeprotsessist ja mille kaudu õpilane saab oskused hinnata kehalisi võimeid ja seostada neid tervisega. Kehaliste võimete mõõtmise tulemused ei ole aluseks hinde panemisele, vaid õpilastele individuaalsete eesmärkide seadmiseks ja tagasisideks kehaliste võimete ja nende arengu kohta.

3. KEHALINE AKTIIVSUS. Valdonna eesmärk on, et õpilane oleks kehaliselt aktiivne nii koolis kui ka vabal ajal. Õpilane teab kehalise aktiivsuse põhimõtteid, oskab jälgida oma koormust ja südame löögisagedust, näeb ja kasutab regulaarselt erinevaid võimalusi olla kehaliselt aktiivne. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.

4. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL. Valdonna eesmärk on tuua fookusesse tegevused (nt. hingamis- ja keskendumisharjutused), mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Lisaks on oluline, et õpilane saab kogemuse ja teadmised, et neid harjutusi saab ta kasutada väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel. Õpilane on omandanud teadmisi ja oskusi selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

5. LIIKUMINE JA KULTUUR. Valdonna eesmärk on väärtustada vabatahtlikku tegevust liikumisüritustel ja selle kaudu laiendada õpilaste kogemusi liikumisest erinevates keskkondades. Lisaks õpilane teab, et liikumine ja sport on kultuuri osa ja järgib ausa mängu põhimõtteid.

Lisa 5. Digitaalne õpivara. Kehaliste võimete ja arengu jälgimise võimalused

Paralleelselt ainekava arendustööga kaardistatakse õppeprotsessi toetava digitaalse õppematerjali vajadus. Osaliselt on seda tehtud 2016. aastal Euroopa Sotsiaalfondist toetatava tegevuse „Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ja kasutuselevõtt” raames [20]. Ainekava arendustöö käigus toimuval kaardistamisel lähtutakse liikumisõpetuse ainekava valdkondade õpiväljunditest, õppesisust, õppekava üldpädevustest ja teiste valdkondadega lõimimise võimalustest. Valdkonna „Kehalised võimed ja vormisolek” toetamiseks on eesmärgiks luua kehaliste võimete arengu jälgimist võimaldav digitaalne süsteem. Kehaliste võimete regulaarse jälgimise süsteem võimaldab järgmist.

Õpilasel

- jälgida oma arengut kehaliste võimete regulaarsete mõõtmiste kaudu erinevates kooliastmetes ja saada tulemuste kohta tervisega seotud tagasisidet.

Õpetajal

- jälgida kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ajas nii õpilase kui ka klassi kohta nii arvuliselt kui ka graafiliselt.

Riigil

- on võimalik saada regulaarselt ülevaade Eesti õpilaste tervisealasest vormisolekust ning kehalistest võimetest ja nende dünaamikast ajas, sh ujumisoskusest I kooliastme lõpul;

Lisa 6. Ujumise algõpetuse taseme tõstmise vajadus

Ujumise algõpetuse taseme tõstmise vajaduse Eesti koolides on valitsusliit [34] seadnud üheks prioriteediks ning see on kinnitatud Vabariigi Valitsuse 100 päeva plaanis [34]. Samuti on laste ujumise algõpetust nimetatud valdkondlikes strateegiates „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030” [32], „Siseturvalisuse arengukava 2015–2020” [35] ja „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020” [36].

Eestis tehtud uuringud [37] ja analüüsid [38] näitavad, et laste ujumisoskus ei ole piisav, praegu kasutatav ujumise algõpetuse metoodika vajab tänapäevastamist ning valdkond on alarahastatud. Ujumise algõpetuse metoodika ümberkujundamise vajaduse tõi välja ka vigastuste ja vigastussurmade ennetamise poliitika koordineerimise rakkerühma lõppraport [39].

2015. aastal moodustatud töögrupp, kuhu kuulusid Kultuuriministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Siseministeeriumi, Eesti Ujumisliidu ja Päästeameti esindajad, esitas ettepanekud Vabariigi Valitsusele ettepanekud kujundada olukord, kus kõik põhikooli lõpetajad oskaksid ujuda. Ujumisoskuseks loetakse järgmise kompleksharjutuse sooritamist:

- hüppa üle pea vette;
- uju 100 m rinnuli;
- sukeldu ja too käes põhjast üles ese;
- püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit;
- uju 100 m selili;
- välju veest.

WHO raport [41] kinnitab, et ujumisoskuse kujundamine on üks olulisemaid ja lihtsamini kättesaadavaid meetmeid uppumissurmade ennetamiseks. 2014. aasta näitel moodustasid hukkunute koguarvust ligi $\frac{1}{3}$ uppumissurmad (68). Sealjuures valdav osa uppumisi leiab aset väliveekogudes. 2015. aastal tehtud uuringu kohaselt ei ole 2010.aasta põhikooli riiklikus õppekavas kirjeldatud ujumise algõpetuse taotletavad õpitulemused laste ujuma õpetamiseks piisavad. Nimetatud kaardistuse kohaselt oli tegelik ujumisoskus olemas ujumise algõppe

programmi läbinud lastest vaid 14%-l (vt tabel 1).

Eesti laste ujumisoskuse hindamiseks vajalike andmete kogumiseks toimusid projekti „Veega sõber” raames ujumisharjutused, mida korraldati koostöös Päästeameti, Seltsi „Eesti Vetelpääste” ja Eesti Ujumisliiduga. Erinevates Eesti piirkondades osales 2015. a ujumisharjutustel kokku 3910 last vanuses 8–11. Ujumisharjutustele olid kaasatud õpilased nendest koolidest, kus oli läbitud ujumise algõpetuse programm.

Päästeamet, Selts „Eesti Vetelpääste” ja Eesti Ujumisliit kogusid statistikat välja jagatud ujumismärkide kohta. Hindamise tulemused ajavahemikul märts–mai 2015 tehtud katsete põhjal on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Projekti „Veega sõber” ujumisharjutuste tulemused (2015. a). Ujumisoskuseks loeti kompleksharjutuse läbimine.

Tegevuse kirjeldus	Laste osakaal	Hinnang
Oskus vees olla puudus täiesti	9%	
Harjutus „Täht” ² (st ainult veepinnal püsimine, laps ei ujunud)	8%	Ujumisoskus on ebapiisav, et kriisi olukorras toime tulla
25 m ujumine	16%	
50 m ujumine	16%	
100 m ujumine	14%	
200 m ujumine	23%	Ujumisoskus on osaline või piisav
Kompleksharjutus „Oskan ujuda” ³	14%	

² Harjutuse sisu: 2 minutit selili asendis veepinnal püsimine

³ Kompleksharjutuse sisu: 100 m rinnuliujumine, 2 minutit selili asendis veepinnal püsimine, 100 m seliliujumine, kogu tegevus ilma puhkepausita

Tulemustest lähtuvalt saab välja tuua, et ujumisoskus (kompleksharjutuse sooritamine) oli ujumise algõpetuse programmi läbinutest olemas 14% harjutusel osalenud lastest. 200-meetrise distantši suutis läbida 23% ujumisharjutusel osalenud lastest. 9%-l osalenud lastest puudusid veesolemise oskused täielikult.

Päästeameti 2015. aastal tellitud veeohutuse kampaania märgatavuse uuringust selgus, et 62% 7-18-aastaste lastega perede esindajatest hindab oma laste ujumisoskuse kehvaks, sh neljandik neist ei oska üldse ujuda.

Aastatel 2010–2016 on veeõnnetustes kaotanud oma elu 415 inimest, kellest 28 olid kuni 18-aastased (k.a) [40].

16.02.2017 arutas Vabariigi Valitsus ettepanekuid ujumise algõppe taseme tõstmiseks ning otsustas riigieelarvest eraldada kohalikele omavalitsustele alates 2018. aastast igal aastal I kooliastme ujumise algõpetuse kursuse läbiviimise riigipoolseks panuseks 1 230 082 eurot senise 230 082 euro asemel. Samuti otsustati I kooliastme liikumisõpetuse ainekavas uuendada ujumise algõpetus vastavalt ujumise algõpetuse uuele programmile.

Kasutatud kirjandus

1. OECD (2016). E2030 Curriculum analysis: discussion paper on physical education. Directorate for education and skills. Education policy committee.
2. UNESCO (2015). Quality physical education (QPE). Guidelines for policy-makers. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Social and Human sciences Sector.
3. Vass, Z., Boronyai, Z., Csanyi, T. (ilmumas). European framework of quality physical education. EFQPE. Shaping the principles and development areas for health-oriented physical education based upon the comparative analysis of the core curricula in some EU member states in order to establish a common European framework / SHA P.E.
4. Põhikooli riiklik õppekava (2011). Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”. Vastu võetud 06.01.2011.
5. Gümnaasiumi riiklik õppekava (2011). Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”. Vastu võetud 06.01.2011.
6. Eesti elukestva õppe strateegia 2020. Haridus- ja teadusministeerium. <https://www.hm.ee/et/elukestva-oppe-strateegia-2020> (08.06.2016).
7. Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). Vabariigi Valitsuse määrus, vastu võetud 29.05.2008, nr 87.
8. Õpetaja kutsestandardid. http://www.opetajateliit.ee/?page_id=1057 (10.10.2016).
9. Võsaste, A. (2004). Kehalise kasvatusõpetamise võimalikkusest Eesti koolides. Eesti Kehalise Kasvatuse Liit.
10. Raudsepp, L. (2008). Kehalise kasvatusõpetamise tingimused ja olukord Eesti koolides. Uuringu aruanne. Kultuuriministeerium.
11. Remmelkoor, R., Ulp, K., Ulp, V. (2013). Koolide sportimistingimuste kaardistamine. Haridus- ja teadusministeerium, Spordikoolituse ja -teabe sihtasutus.
12. Mägi, K., Kalma, M., Lees, M., Hannus, A., Kull, M. (2015). Fookusgrupi intervjuud I-III kooliastme õpilastega selgitamaks liikumisvõimalusi koolipäeva jooksul ja hinnanguid kehalisele

- kasvatusele. Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, liikumislabor, Tartu Ülikool. <http://liikumislabor.ut.ee/fookusgrupi-intervjuud-2015> (02.03.2017).
13. Aksen, M., Pruks, P., Pihu, M. (2016). Kehalise kasvatuse õpetajate hinnangud kehalise kasvatuse õpetamisele ja keskkonnale. Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, liikumislabor, Tartu Ülikool. <http://liikumislabor.ut.ee/liikumis%C3%B5petus> (02.03.2017).
14. Keller, M., Uibo, M., Vihalemm, T. (2015). Laste liikumine: ülevaade õpetajate, juhtide ja lapsevanemate intervjuudest. Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, liikumislabor, Tartu Ülikool. <http://liikumislabor.ut.ee/fookusgrupi-intervjuud-2015> (02.03.2017).
15. Spady, W. (1994). Choosing Outcomes of Significance. *Educational Leadership*, 51, 5, 18–23.
16. William, D. (2011). What is assessment for learning? *Studies in Educational Evaluation*, 37, 3–14.
17. Biggs, J., Tang, K. (2008). *Õppimist väärtustav õpetamine ülikoolis*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
18. Curriculum for Physical Education. Laid down as a regulation by the Ministry of Education and Research on 13 June 2012. Applicable from 1 August 2012. CIDREE expert meeting in physical education curriculum. Utrecht, Holland.
19. Pilli, E. (2009). Väljundipõhise õppekava koostamine: juhendmaterjal töögruppidele. http://www.curriculum.ut.ee/sites/default/files/sh/juhend_v2ljundipõhise_õppekava_koostamine.pdf (07.06.2016).
20. Ülevaade üldhariduse õppevara kaardistusest 2016 (2016). ESFist toetatav tegevus „Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ja kasutuselevõtt”. SA Innove https://www.hm.ee/sites/default/files/oppevara_kaardistus_kokkuvote_0.pdf (03.03.2017).
21. Aasvee, K., Rahno, J. (2015). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014 õppeaasta. Tabelid. Hbsc, Eesti/Estonia. Tervise Arengu Instituut.
22. Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., *et al.* (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38, 135–143.

23. Haiguste ennetamise projektide 2013. aasta tulemused (2013). Eesti Haigekassa https://www.haigekassa.ee/uploads/userfiles/2013_ennetamine_tulemused.pdf (14.03.2016).
24. Park, V., Kõiv, K., Oja, L. (2015). Ajateenijate kehalise võimekuse dünaamika aastatel 2006–2014. http://www.yti.ut.ee/sites/default/files/aki/park_koiv_oja_2015.pdf (08.12.2016).
25. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”. (2011). Gümnaasiumi riiklik õppekava. Vabariigi valitsuse määrus nr 2. https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1290/8201/4021/2m_lisa7.pdf. (24.03.2017)
26. WHO European Region physical activity strategy 2016–2025. World Health Organization. Regional Office for Europe.
27. Pihu, M., Hein, V., Koka, A., Hagger, M. (2008). How students perceptions of teachers autonomy-supportive behaviours affect physical activity behaviour: an application of the trans-contextual model. *European Journal of Sport Science*, 8 (4), 193–204.
28. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Barkoukis, V., Wang, C. K., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287–301.
29. Pihu, M. (2009). The components of social-cognitive models of motivation in predicting physical activity behaviour among school students. *Dissertationes Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*.
30. Viira, R., Koka, A. (2012). Participation in afterschool sport: relationship to perceived need support, need satisfaction, and motivation in physical education. *Kinesiology. International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 44 (2), 199–208.
31. Oja, L. (2014) TerVE kool. Kehaline aktiivsus. Projekti infopäevad 16.–24.10.2014. http://www.curriculum.ut.ee/sites/default/files/ht/kehaline_aktiivsus_est.pdf (08.12.2016).
32. Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030. Vastu võetud 18.02.2015. Riigi Teataja, III, 20.02.2015, 2.
33. Dudley, D.A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *Teacher Education. The Physical Educator*, 72, 236-260.

Kontseptsiooni koostajad

Liikumisõpetuse kontseptsioon valmis projekti: „Õpilaste õppeprotsessi kaasamise ja ennastjuhtiva õppimise soodustamise meetodika välja töötamine kehalises kasvatuses” raames.

Kontseptsiooni koostamisel tehti koostööd Haridus- ja Teadusministeeriumi üldharidusosakonna töötajatega:

Pille Liblik, üldharidusosakond, HTM

Signe Granström, üldharidusosakond, HTM

Kontseptsiooni koostasid

Maret Pihu, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, TÜ

Vello Hein, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, TÜ

Andre Koka, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, TÜ

Sille Vaiksaar, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, TÜ

Anne Välja, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, TÜ

Kontseptsiooni koostamist nõustas

Maria Jürimäe, haridusuuenduskeskus, TÜ

Kontseptsiooni retsenseerisid

Leila Oja, TAI

Kristiina Jürisson, Viljandi gümnaasium

Pille Juus, Tallinna 21. kool

Eneli Pöld, Tallinna Arte Gümnaasium, TLÜ

Peeter Lusmägi, EOK

Kontseptsiooni tööversioon esitati ettepanekuteks EOK-le, EKKL-ile, TLÜ-le.