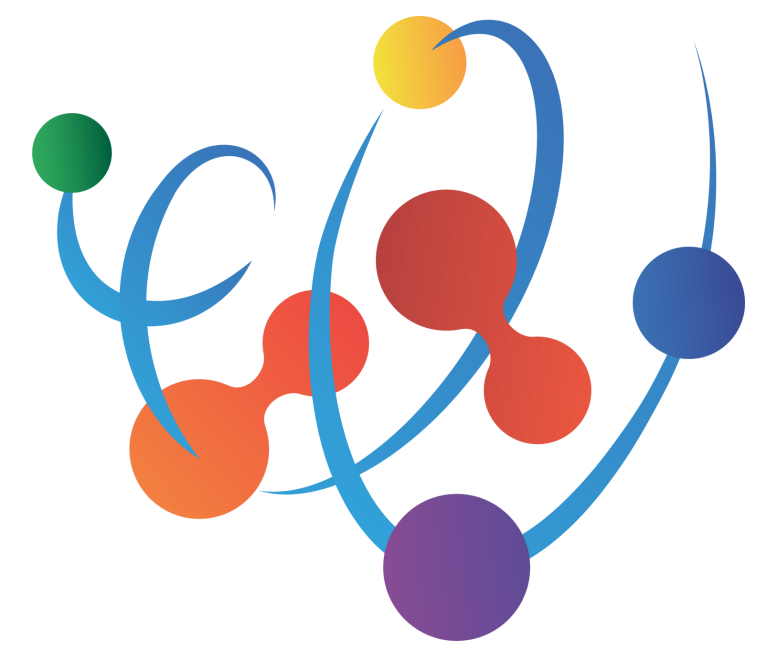


MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS



FAKTID

LAST MOTIVEERIVAD UUED OSKUSED, PINGUTUS JA TAGASISIDE.

MÜÜT

"HINNE MOTIVEERIB
LAST LIIKUMA."

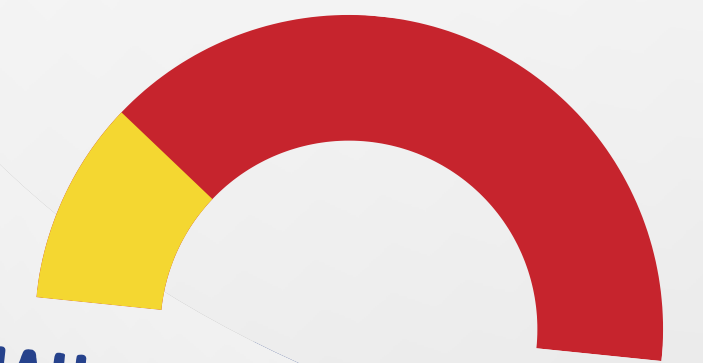
Numbriline hinne on väline ja lühiajaline motivaator.

Hindel pole noorte liikumisele pikaajalist mõju, näitavad uuringud (1).

Liikumisõpetuse eesmärk on, et noored tahaksid ja

oskaksid liikuda ka pärast kooli. Seepärast tuleb õppeaines toetada neid tegureid, mis mõjutavad sisemist motivatsiooni (2), ja sisse viia õppimist toetavad hindamisviisid.

64% õpilastest on seda meelt, et nad pingutaksid ka siis, kui liikmistunnis hindeid ei pandaks (3).



JAH 21%

EI 79%

LIIKUMISUURING, 2021,
KULTUURIMINISTEERIUM

MIS MOTIVEERIB SIND LIIKUMA?

MILLINE ON ÕPPIJAT TOETAV HINDAMINE?

HINDAMINE KUI PROTSESS

Õppijat toetava ehk kujundava hindamise puhul algab õppeprotsess eesmärgi püstitamisest ning iga tund toetab seda. Palju kasutatakse erinevaid infokogumise ja tagasisidestamise võimalusi (4).

Mitmetest uuringutest on selgunud, et kujundava hindamise teadlik ja süsteemne rakendamine toob õppijale olulist kasu.

MIDA OOTAB ÕPILANE?

Uuringud näitavad, et numbriline hinne ja kõrged normid õpilasi ei motiveeri. Tagasisidet soovitakse saada hoopis pingutusele, tunnis osalemise aktiivsusele ja oma tulemuse parandamisele (5). Lisaks motiveerib õpilasi oskuste paranemine (6).

EESTI UURINGUD

Ka Eesti koolijuhid, õpetajad ja õpilased tajuvad, et traditsiooniline viiepallisüsteem ei toeta õpilaste arengut, sest see ei anna piisavalt infot õpitulemuste saavutamise kohta.

Liikumisõpetuses võivad hinded viia sildistamiseni ja anda valesid signaale, näiteks kui õpilane on "vieline", siis on sport "tema jaoks", kui aga "kaheline", siis mitte (7).

(1) Tiitus, A. (2022). Erinevate hindamissüsteemide seos õpilaste motivatsioonile liikumistunnis Pärnu koolide näitel. Magistritöö.

(2) Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

(3) Loost, R. (2020). Tallinna ja Harjumaa õpetajate mured ja ootused seoses uue liikumisõpetuse ainekavaga ning õpilaste refleksioon sellele. Magistritöö.

(4) Jürimäe M., jt. (2014). Kujundav hindamine kui õppimist toetav hindamine. Tartu: Eesti Ülikoolide Kirjastus.

(5) Merilo, L. (2019). Hindamine kehalises kasvatuses Tartu põhikooli õpilaste vaates. Magistritöö.

(6) Heil, C. (2019). Õpilase eneseanalüüs õppimise ja motivatsiooni toetajana kehalises kasvatuses gümnaasiumi näitel. Magistritöö

(7) Aksen, M. (2018). Eesti üldhariduskoolides kasutatavad hindamissüsteemid. Lõpparuanne. Tartu Ülikool. RAKE.



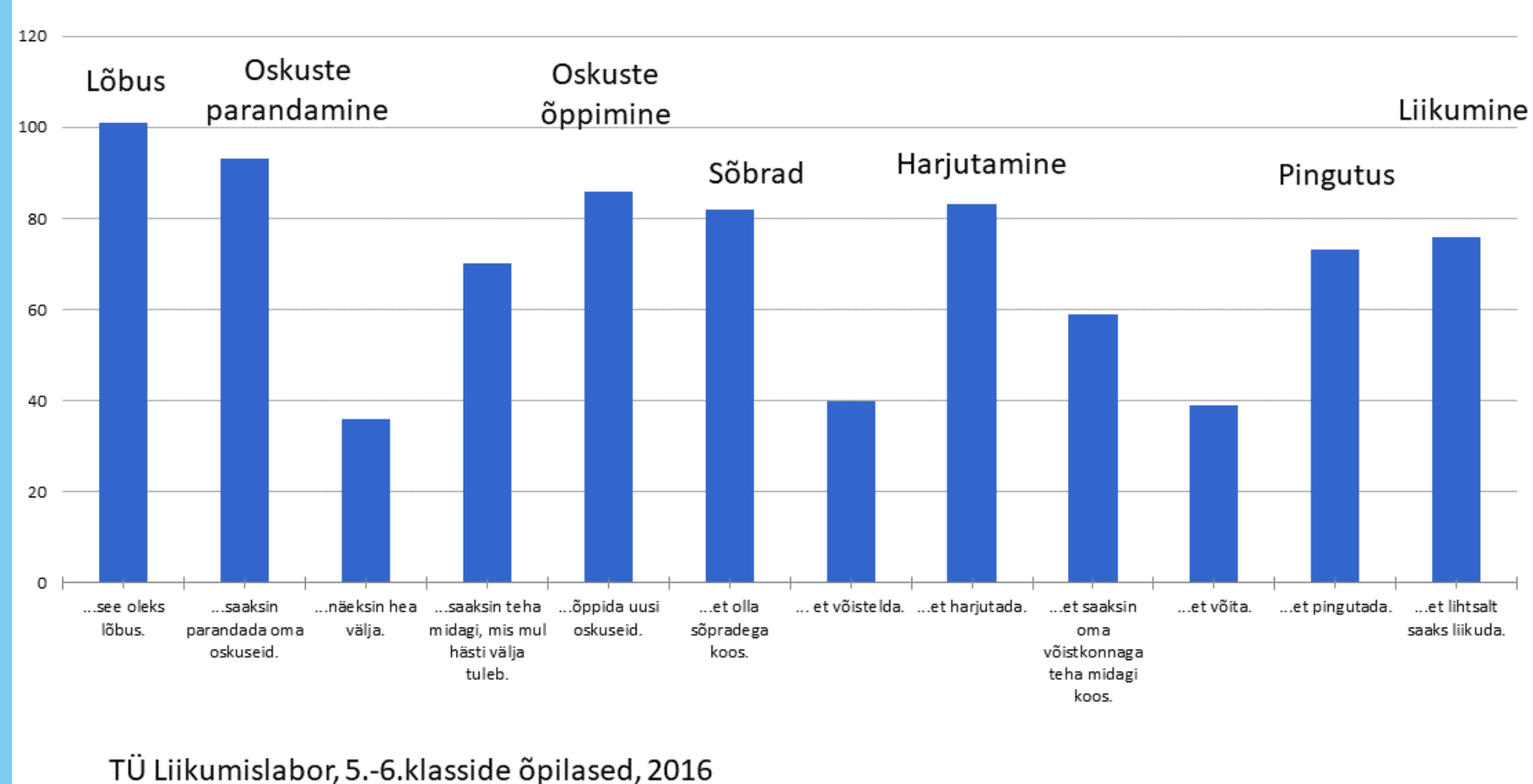
FAKTID

ÕPPIMINE, UUTE OSKUSTE OMANDAMINE, KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE JA IGAPÄEVANE KEHALINE AKTIIVSUS ON KÕIK PINGUTUSED. SAMUTI ON NEED LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ÕPITULEMUSED (1).

MÜÜT

“LIIKUMISÕPETUSES KAOB PINGUTUS.”

LIIKUMISE JUURES ON MINU JAKS OLULINE.....



- Kui õpilane tunneb end füüsiliselt kompetentsena, on tal tunnis huvitavam ja lõbusam.
- Tänu valikuvõimalustele ja mitmekülgsete oskuste arendamisele on tal rohkem motivatsiooni, et liikuda nii tunnis kui mujal (2).

ÕPILASED PEAVAD OSKUSTE ARENDAMIST OLULISEKS JA SEE PANEB NEID KA ÕPPE-PROTSESSIS PINGUTAMA.

NENDE TULEMUSTENI JÕUTAKSE TÄNU ÕPPEPROTSESSILE, KUS ÕPILANE PINGUTAB UUTE OSKUSTE NIMEL. SEE VAJAB KA TOETAVAT KESKKONDA.

„Ma loodan, et saan ujumises paremaks, loodan oma hirmu natukenegi seljatada. Samuti loodan tantsus oma liikumist arendada vabamaks.“ (3)

„Loodan nüüd jõuda selle tasemeni, et joostes tunni aja vältel ei peaks ma peatuma.“ (3)

„Loodan, et olen võimeline osa võtma kõikidest tunnitegevustest ning arenema nii kaugemale, et jaksaksin aasta lõpus ka realselt jooksmas või ratast sõitmas käia.“ (3)

KA KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE ON PINGUTUS

(1) Liikumisõpetuse ainekava tööversioon. shorturl.at/bfHJW. Liikuma Kutsuva Kooli koduleht.

(2) Ntoumanis N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *J Educ Psychol.* 97(3): 444-453.

(3) Heil, G. (2019). Õpilase eneseanalüüs õppimise ja motivatsiooni toetajana kehalises kasvatuses gümnaasiumi näitel. Magistritöö.



MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS



FAKTID

MÜÜT "SPORT KAOB!"

LIIKUMIS- ÕPETUS TOOB ROHKEM LAPSI SPORDI JUURDE.

Liikumisõpetuse tunnis osalevad kõik õpilased oskustest ja huvidest sõltumata.

Õpilastele, kes vabal ajal liikumist ei vali ja trennides ei käi, on tegu ainsa võimalusega liikuda juhendatult ja tagatud kvaliteediga.

Trennilastele jaoks on tegu tunniga, kus omandada mitmekülgseid, trenni täiendavaid oskusi, samuti saada rikkalikke teadmisi nii tervislikust igapäevasest liikumisest kui teemade kohta, mis liikumist toetavad. (1)

60-66% LASTEST JA NOORTEST KÄIB TRENNIS!

TREENINGUTEL OSALEVAD JA MITTEOSALEVAD ÕPILASED (1)



60-66% KÄIB SPORDITREENINGUL

34-40% EI KÄI SPORDITREENINGUL



Mida kvaliteetsemad ja mitmekülgsemad on tunnid, seda enamatel õpilastel tekib liikumisega positiivne seos. See omakorda toob noori erinevate spordialadeni.

On oluline, et liikumisõpetuse tund oleks suunatud kõigile õpilastele, jagamata neid näiteks sportlikeks ja mittesportlikeks (2). Motiveeriv tund innustab liikuma ka vabal ajal (3) ja selle kaudu leiab rohkem noori tee aktiivsema eluviisi juurde. See jällegi toob kaasa rohkem terved ja hea enesetundega inimesed, kes on aktiivsed ühiskonna liikmed (4).

(1) Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus 2021. Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, 2022. www.liikumakutsuvkool.ee/lat.

(2) Flekkøy, K.C. (2020). PE classes mostly for pupils who are good at sports. The Norwegian School of Sport Sciences. shorturl.at/npquY.

(3) Pihu, M. (2009). The components of social-cognitive models of motivation in predicting physical activity behaviour among school students. Dissertation.

(4) Nordahl, M. (2018). Physical education: What if we took away the pressure to be good at sports? Science Norway. shorturl.at/hqRT2.

MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS



FAKTID

Võta motiveerimist kui tegevust, mis vajab motiveerimis-
oskust! Iga uue oskuse õppimine tähendab teadlikku
pingutust ja mugavustsoonist välja tulemist - ka Sinu
jaoks. Eialgu võibki näiteks kontrolliv käitumine tunduda
tõhusam ja lihtsamini rakendatav. Järsku on põhjuseks
asjaolu, et see on lihtsalt tuttavam ega nõua pingutust?
Kui uus oskus on selge, võib ilmned, et see muudab
õppetöö efektiivsemaks ja meeldivamaks kõigile.

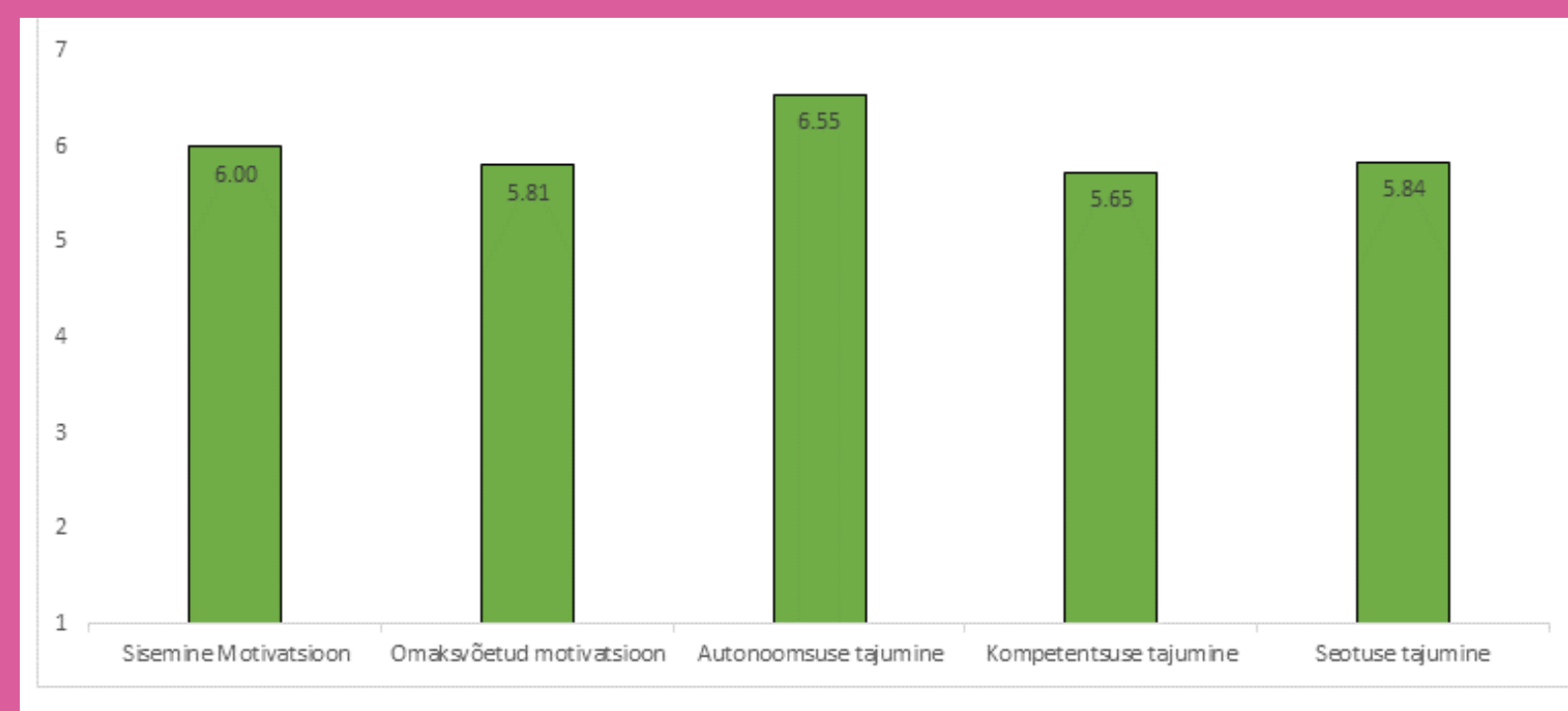
MÜÜT

"ÕPILASTE MOTIVEERIMINE ON
RASKE, NÕUAB ERALDI
PINGUTUST, VIIB TUNNI FOOKUSE
MUJALE, TEKITAB ÕPETAJALE
LISATÖÖD, SEGAB
SISU EDASI ANDMIST..."

EESTI GÜMNASISTIDEGA LÄBI VIIDUD UURING NÄITAS:

KUI ÕPILASED TAJUVAD, ET ÕPETAJAD JA VALIKUVÕIMALUSED TUNNIS
TOETAVAD NENDE PSÜHHOOGILISI BAASVAJADUSI (AUTONOOMSUST,
KOMPETENTSUST, SEOTUST), ON NAD ROHKEM MOTIVEERITUD TUNNIS
OSALEMA (HEIL 2019).

Õpilased said aineprogrammi
läbida eri teemakursusi valides.
Uuringus hindasid õpilased,
mil määral nad nõustuvad 24
eri väitega (nt "Minu kehalise
kasvatuse õpetaja pakub mulle
valikuid ja võimalusi.").
Vastuste abil mõõdeti, kui
suurena tajuvad õpilased tuge
oma psühholoogilistele baas-
vajadustele ja kuidas see
seondub motivatsiooniga.



KUIDAS ÕPILASE AUTONOOMSUST TOETADA JA TEDA MOTIVEERIDA?

Üks uuringutes palju tähelepanu saanud lähenemisi kannab nime
õpilaste autonoomsuse toetamine. Sisuliselt tähendab see õpilaste
kuulamist ja neile valikute pakkumist, samuti nn kontrolliva käitumise
vähendamist. Kuigi kontrolliv käitumine võib tunduda tõhusam ja kiire-
mini tulemust andev, mõjub see õpilastele vaid lühiajaliselt ja tekitab
pingeid.

Autonoomsuse toetamine ei tähenda, et õpilased võiksid teha suvalisi
valikuid või mis iganes neil pähe tuleb. Selle asemel koostab õpetaja
nimekirja mõistlikest valikutest, mille seast õpilane meelepärast saab
valida.

Niisiis on õpetaja võimalikud stsenaariumid enda jaoks enne läbi mõel-
nud. Tundes, et ta saab ise valikuid langetada, teeb õpilane tunnis
tõenäoliselt rõõmsamalt ja efektiivsemalt kaasa, samuti kasvab
võimalus, et ta võtab samu tegevusi ette ka vabal ajal iseseisvalt.

Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Koka, A., Tilga, H., Raudsepp, L., & Hagger, M. S. (2022). Trans-Contextual Model Predicting Change in Out-of-School Physical Activity: A One-Year Longitudinal Study. *European Physical Education Review*, 28(2), 463-481. <https://doi.org/10.1177/1356336X211053807>.
Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The Processes by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behavior: A Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784-795. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.784>.
Heil, C. (2019). Õpilase eneseanalüüs õppimise ja motivatsiooni toetajana kehalises kasvatuses gümnaasiumi näitel. Magistritöö.
Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54-77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>.



MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS



FAKTID

MÜÜT
"KÕIK ON KINNI
KODUS JA
VANEMATES!"

Uuringud näitavad, et õpetajal, tema käitumisel ja loodud õpikeskkonnal on suur mõju õpilaste sisemisele motivatsioonile liikuda nii tunnis kui mujal (3,4).

ÕPETAJA MÕJU
ÕPILASTELE EI
TOHIKS
ALAHINNATA.



LIIKUMISÕPETUSE ÕPETAJA VÕIB OLLA AINUKE LIIKUMISE
EKSPERT, KELLEGA LAPS VÕI NOOR KOKKU PUUTUB. JUST
TÄNU SINULE VÕIB ÕPILANE AVASTADA, ET LIIKUMINE ON
TORE, HEA, PÕNEV, INSPIREERIV, SEE PAKUB
VÄLJAKUTSEID JA ANNAB ELUKS VAJALIKKE OSKUSI.

ÕPETAJA KUTSESTANDARD TASE 7:

Õpetaja töö on toetada õppijate arengut, lähtudes nende tasemest, võimetest ja vajadustest ning arvestades riiklikes õppekavades seatud eesmärkidega, ja arendada oma kutseoskusi (2).

Õpetaja kavandab iseseisvalt ja koos teiste õpetajatega õpitegevust, õpetab ja kujundab selleks õppija arengut toetava õpikeskkonna. Õpetaja osaleb meeskonna liikmena haridusasutuse arendus- ja loometegevuses, teeb koostööd kolleegide, tugispetsialistide, lapsevanemate ja õppijatega. (2)

79% KEHALISE KASVATUSE ÕPETAJATEST EESTIS
VASTAB KVALIFIKATSIOONINÕUETELE (1).

(1) Kvalifikatsiooniga kehalise kasvatuse õpetajate osakaal 2020/2021 õppeaastal. Haridussilm, 2021.

(2) Kutsestandard, Õpetaja, tase 7, SA Kutsekoda, 2020.

(3) Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Koka, A., Tilga, H., Raudsepp, L., & Hagger, M. S. (2022). Trans-Contextual Model Predicting Change in Out-of-School Physical Activity: A One-Year Longitudinal Study. *European Physical Education Review*, 28(2), 463-481. <https://doi.org/10.1177/1356336X211053807>.

(4) Pihu, M. (2009). The components of social-cognitive models of motivation in predicting physical activity behaviour among school students. Dissertation, University of Tartu.



MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS

FAKTID

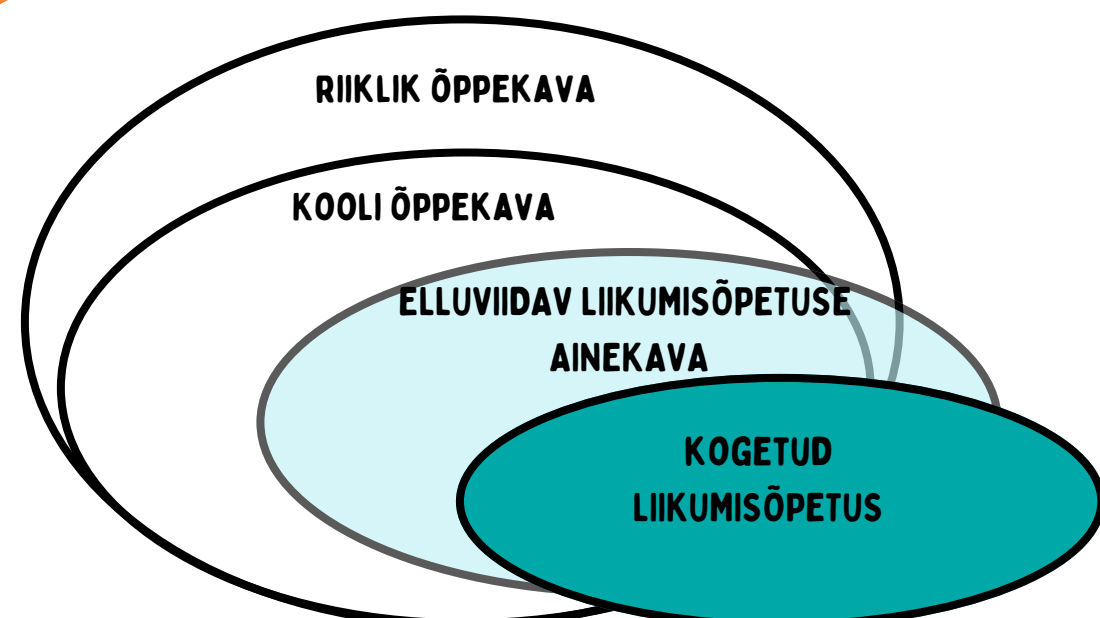
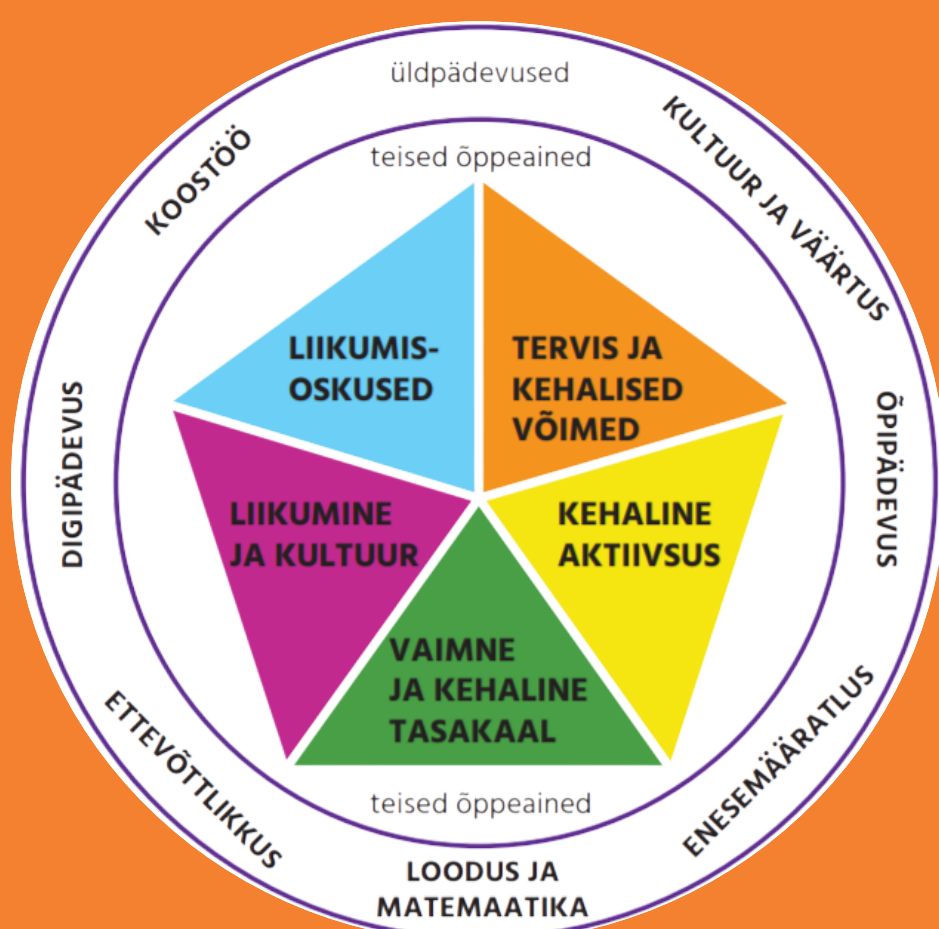
ÕPETAJA ON ÕPPEPROTSESSI JUHT, KES KUJUNDAB ÕPPIMIST TOETAVA KESKKONNA.

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ON RIIKLIK DOKUMENT. SEE ON ALUSEKS KOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA KOOSTAMISELE JA ELLUVIIMISELE NING TOOB VÄLJA ÕPITULEMUSED VIIES VALDKONNAS. NENDE EESMÄRK ON, ET ÕPILANE OMANDAB NII OSKUSED, TEADMISED KUI MOTIVATSIOONI, MIDA TA VAJAB ISESEISVAKS LIIKUMISEKS.

MÜÜT

“LIIKUMISÕPETUS MUUTUB TILULILUKS. ARVESTUSE SAAMISEKS PIISAB, KUI ÕPILANE KÄIB KOHAL.”

Viie valdkonna õpitulemustest saab seega alus nii kooli ametlikule liikumisõpetuse ainekavale, realselt ellu viidavale ainekavale kui õpilase enda kogetud ainekavale.



Õppekavade liigid (Pilli, 2009)

IDEAALIS PEAKSID KOOLI N-Õ AMETLIK, ÕPPETÖÖS PÄRISLT ELLUVIIDAV JA ÕPILASTE KOGETUD AINEKAVAD VÕIMALIKULT SUUREL MÄÄRAL KATTUMA.

Õpetaja on õppeprotsessi juht, kes kujundab õppimist toetava õpikeskkonna ning toob selgelt välja õppimise eesmärgid ja hinde kujunemise kriteeriumid. Liikumisõpetus paneb väga suure rõhu tunni kvaliteedile, et tund oleks kõigi õpilaste jaoks **kasulik** ja **motiveeriv**.

MILLINE ON HEA LIIKUMISÕPETUSE TUND?

MIDA MA ÕPETAJANA SAAN TEHA?

- 1 LOON SEOSSED LIIKUMISÕPETUSE TEGEVUSTE JA VABA AJA KESKKONNA VAHEL
- 2 LOON KÕIKIDELE ÕPILASTELE NENDE VÕIMETELE VASTAVAD ÜLESANDED
- 3 LOON ÕPPIMIST TOETAVA KESKKONNA
- 4 KAASAN ÕPILASI TEGEVUSTESSE MITMEKESISTE LIIKUMIS- JA SPORDIVAHENDITEGA



(1) Liikumisõpetuse ainekava tööversioon. shorturl.at/foxCT. Liikuma Kutsuva Kooli koduleht.
(2) Pilli, E. (2009). Väljundipõhise õppekava koostamine: juhendmaterjal töögruppidele.



MÜÜDIMURDJAJA

LIIKUMISÕPETUS

FAKTID

MIDA OSKAB JA TEEB PÕHIKOOLI LÕPETAJA LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ALUSEL LIIKUMIS-PÄDEVUST ARENDAVA ÕPPE TULEMUSENA?

- 1) Omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et tegelda erinevate liikumisharrastustega;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja oskab analüüsida liikumise ja toitumise tasakaalu teemat;
- 3) on kehaliselt regulaarselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandja ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju oma heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

LIIKUMISÕPETUSE TÕOVERSIOON (1)

TÕSI! TUNDIDE SISU MUUDAB HOOPIS ÕPETAJA, KES TEEB SEDA, ARVESTADES OMA TÖÖDOKUMENDIS EHK AINEKAVAS KOKKULEPITUD HARIDUSSUUNDI.



MÜÜT

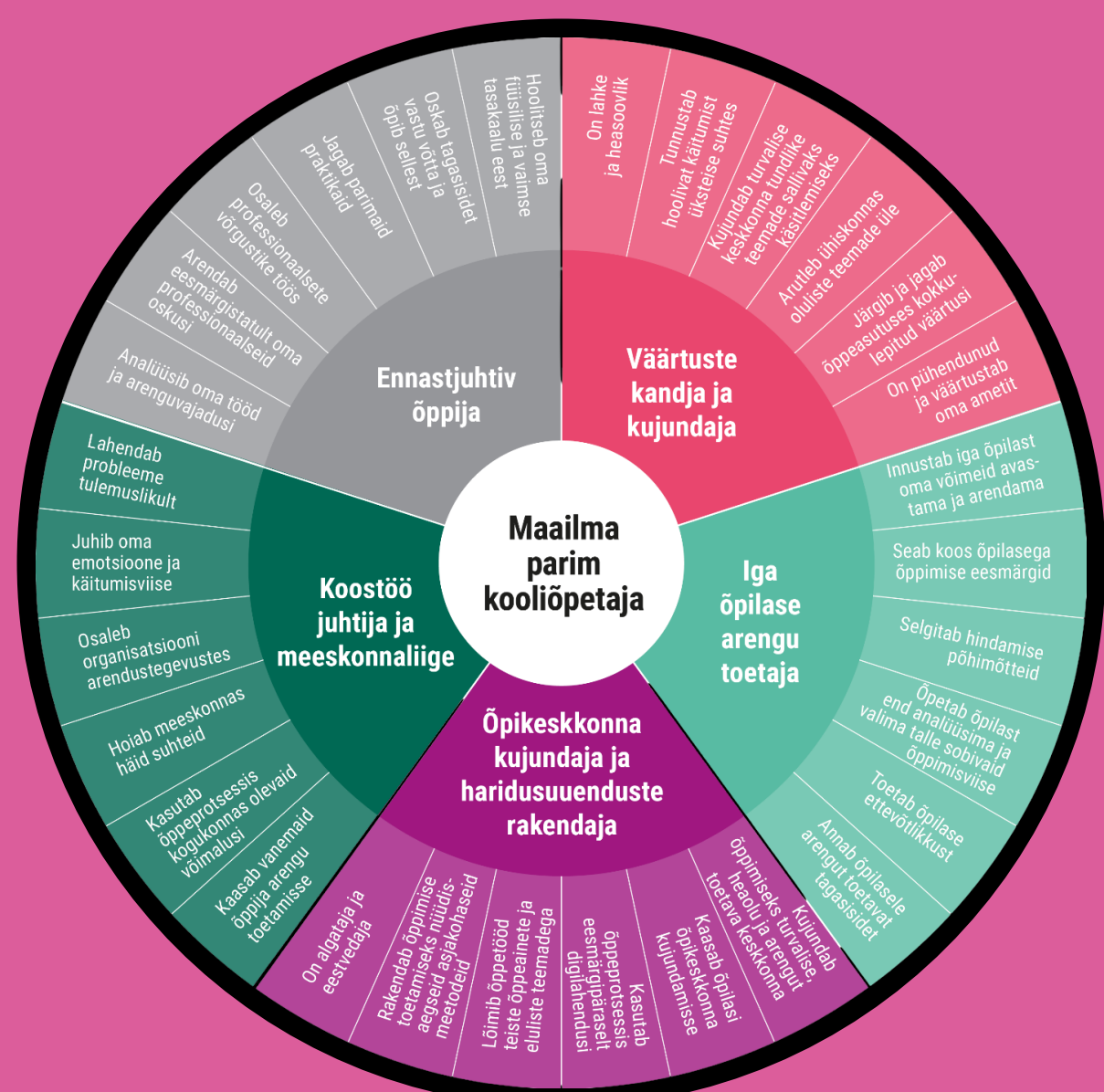
"AINEKAVA MUUTUS EI MUUDA TUNDIDE SISU."

ON OLULINE, ET ÕPETAJA ARENDAB PIDEVALT OMA TÖÖKS VAJALIKKE, ÕPETAJA KUTSESTANDARDIS TOODUD KOMPETENTSE (2).

Nende tulemusteni saab õpilane jõuda ainult kvaliteetselt üles ehitatud, juhitud ja läbi viidud liikumisõpetuse abil. Selleks on oluline õpetaja pidev eneseareng ning seeläbi kvaliteetse õppeprotsessi tagamine.

ÜLDHARIDUSKOOLI ÕPETAJA KOMPETENSIMODELI VIIS VÕTMEKOMPETENTSI:

1. VÄÄRTUSTE KANDJA JA KUJUNDAJA:
2. IGA ÕPILASE ARENGU TOETAJA:
3. ÕPIKESKKONNA KUJUNDAJA JA HARIDUSUUENDUSTE RAKENDAJA:
4. KOOSTÖÖ JUHTIJA JA MEESKONNALIIGE
5. ENNASTJUHTIV ÕPPIJA.



KOMPETENSIMODEL (3)

Ainult eelneva kaudu saab rakendada kvaliteetne liikumisõpetus, mis kujundab inimesi, kellel on oskused, teadmised ja motivatsioon liikuda.

(1) Liikumisõpetuse ainekava tööversioon. shorturl.at/cjqr8. Liikuma Kutsuva Kooli koduleht.

(2) Kutsestandard, Õpetaja, tase 7, SA Kutsekoda, 2020.

(3) Kompetentsimudel. Maailma parim haridusasutus. Haridus- ja Noorteamet. <https://kompetentsimudel.edu.ee/>





MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS

FAKTID

TUNNI KUJUNDAB ÕPETAJA. TA SAAB MÕJUTADA, KUI AKTIIVSELT LIIGUTAKSE.

Eesmärgistamise ja teadliku tegutsemisega saab õpetaja muuta tunnitegevust kehaliselt aktiivsemaks. Õppetöö käigus tasub praktilisi tegevusi siduda teadmistega kehalise aktiivsuse olulisuse ning individuaalselt sobivate treeningkoormuste kohta.

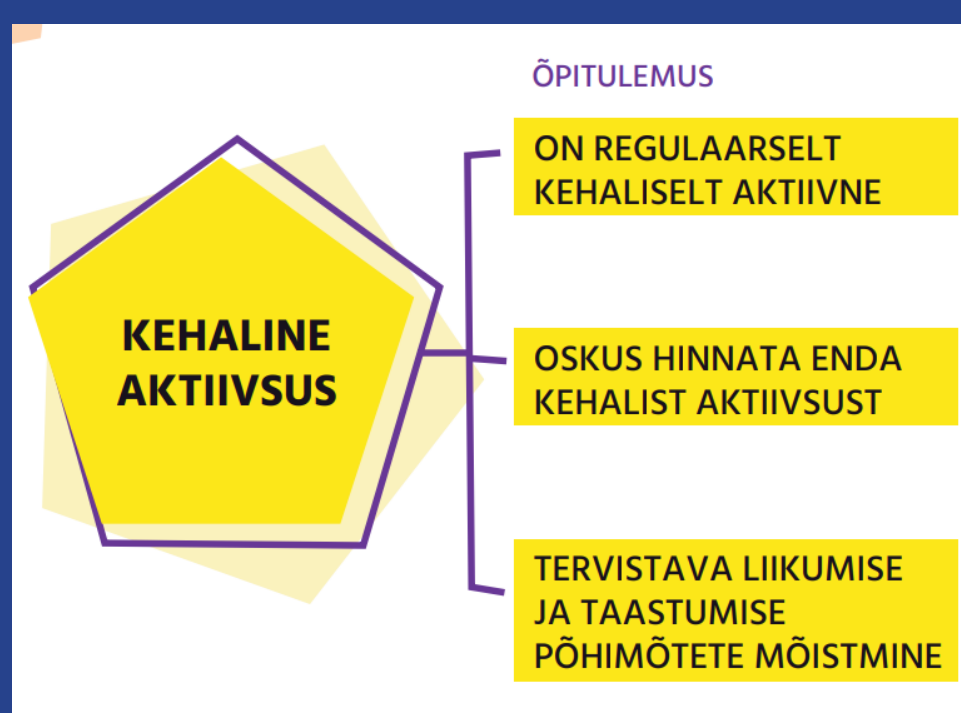
MÜÜT

"LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVAGA JÄÄB TUNNI INTENSIIVSUS LIIGA MADALAKS."

PRAEGUNE SEIS

Eesti uuring (1) õpilaste liikumisintensiivsusest tunnis näitas, et **keskmiselt liiguvad õpilased kehalise kasvatuses tunnis mõõduka kuni tugeva intensiivsusega vaid 28,3% ehk 13 min.** Tulemus on kooskõlas sarnaste uuringutega teistes riikides (2). Samas on liikumissoovitustes välja toodud, et päevane liikumisaktiivsus võiks koguneda pigem osade kaupa. Samuti on uuringud näidanud, et kehalise kasvatuses/liikumisoskuse päevadel on lapsed ja noored aktiivsemad kui teistel päevadel (3).

KEHALINE AKTIIVSUS ON TÄHTIS. KOOS VASTAVATE ÕPITULEMUSTEGA ON SEE KA ÜKS LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA VALDKONDADEST.



Loomulikult mõjutavad õpilaste liikumisintensiivsust tunnis mitmed tegurid, sh näiteks see, kas on tegemist õpetava või treeniva tunniga (1). Kõiki liikumisõpetuse eesmärke pole võimalik täita ainult aktiivse tegevuse abil. Aega võtab ka juhendamine, seoste loomine ja harjutamine.

Õpitu mõistmise soodustamiseks on oluline, et kujuneks õppimist toetav keskkond. Taoline keskkond aga tekib alles siis, kui õpilane suudab sellega vastavalt oma eripäradele suhestuda. Tasub arvestada, et õpetaja loodud ja väliselt sarnane keskkond võib erinevate õpilaste jaoks olla erinev. (4)

VÕIMALIKULT PALJUDE ÕPILASTE AKTIIVSUSE TOETAMISEKS ON OLULINE ÕIGE METOODIKA JA SOBIV VALIK MOTIVEERIMIS- JA ORGANISEERIMISVIISE. VAATA ÕPILASTE AKTIIVSUST JA LIIKUMISOISKUSI ARENDAVAID MÄNGE SIIT.



(1) Mooses, K. et al (2016). Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. Eesti Arst 2016; 95(11): 716-722.

(2) Fairclough S, Stratton C. "Physical education makes you fit and healthy". Physical education's contribution to young people's physical activity levels. Health Educ Res 2005;20:14-23.

(3) Mooses, K. et al (2016). Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. Eesti Arst 2016; 95(11): 716-722.

(4) Kika, E., Toomela, A. (2015). Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine. Tallinn.



MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS

FAKTID

- 1 Riiklike õppekavade, sh ainekavade uuendamine on hariduses toimuv loomulik protsess.
- 2 Eesti haridusvaldkonna arengukava 2021–2035 (1) toob välja hariduse strateegilised eesmärgidena:
 - õpe on õppijakeskne ja tulevikku vaatav;
 - õpivõimalused vastavad ühiskonna ja tööturu arenguvajadustele.
- 3 Õppekavade/ainekavade arenduses vaadatakse küll rahvusvahelist kogemust, kuid mõne teise riigi (2) õppekava/ainekava üks-ühele üle võtta ei saa. Iga maa ühiskondlik kokkulepe kajastab, mis on oluline ja kuidas selleni jõuda (3).

Näiteks liikumisõpetuses on see sõnastatud nii:

"Liikumisaktiivsuse tõus kvaliteetse liikumisõpetuse kaudu, mis on kooskõlas vabal ajal harrastatavate liikumisviiside ja spordialadega, noorte huvidega ja aktiivseks ja tervislikuks eluks vajalike oskustega."

- 4 Oluline, et ainekava järgiksid **kõik koolid ja õpetajad**, kuid see ei saa toimida, kui see ei ole riiklikult ja individuaalselt mõtestatud.

MUUTUSED TOIMUVAD IGAL TASANDIL, SH OLÜMPIAMÄNGUDEL (4):



Uuteks spordialadeks on surfamine, rulasõit, sportronimine, karate ning pesapall/softball. Uued alad ei asenda, vaid täiendavad 28 spordiala, mis juba on olümpiamängude kavas.

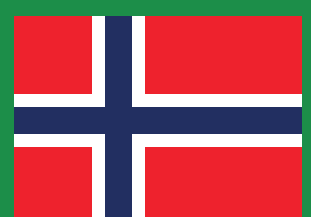
VIIMASE KÜMNE AASTA JOOKSUL ON LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVU UUENDANUD VÄGA PALJUD RIIGID, KUSJUURES SUUND ON VÕETUD SPORDIALADE KESKSUSELT AKTIIVSEKS JA TERVISLIKUKS ELUKS VAJALIKE OSKUSTE, TEADMISTE JA MOTIVATSIOONI KUJUNDAMISELE.



2016



2022



2020



2018



2017



MÜÜT

"ME SIIN EESTIS LEIUTAME JALGRATAST SELLE AINEKAVA UUENDAMISEGA. MIKS SEDA VAJA ON?"

(1) Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035. Haridus- ja Teadusministeerium. shorturl.at/fh145.

(2) Ruus, V.-R. (2005). Seitse ettepanekut üldhariduse õppekava asjus. – 21. sajandi haridus – kas haridus kõigile? Ettekannete ja artiklite kogumik. Koost V.-R. Ruus, R. Laja, K. Loogma. Tallinn: Eesti Haridusfoorum, lk 25–49. shorturl.at/rwyEQ.

(3) Piili, E. (2009). Väljundipõhise õppekava koostamine: juhendmaterjal töögruppidele.

(4) <https://sport.err.ee/89696/rok-kinnitas-tokyo-olupiamangude-kavva-voetavad-spordialad>.



MÜÜDIMURDJA

LIIKUMISÕPETUS

FAKTID

MUUTUSI VIIVAD ELLU ÕPETAJAD, KOOLI JA KOHALIKU OMAVALITSUSE TOEL.

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ERINEVAD VALDKONNAD ON LAHTI KIRJUTATUD ÕPITULEMUSTENA, MILLE OMANDAMISEL JÕUAVAD ÕPILASED KEHALISE KIRJAOSKUSENI. SEE VÕIMALDAB NEIL ELADA AKTIIVSET(2) JA TERVISLIKU ELU (3).

MÜÜT

"MA TEEN IKKA NII, NAGU OLEN ALATI TEINUD, MUL POLE ERITI VAHET, KAS ON KEHALINE KASVATUS VÕI LIIKUMISÕPETUS."

ROHKEM INFOT LIIKUMISÕPETUSE KOHTA!



ÕPPEPROTSESSIST LIIKUMISÕPETUSES



NÜÜDISAEGNE ÕPIKÄSITUS KEHALISES KASVATUSES



KEHALINE AKTIIVSUS



ET LIIKUMINE PAKUKS LUSTI



KEHALISEST KASVATUSEST LIIKUMISÕPETUSEKS



ÜLEVAADE KEHALISE KASVATUSE ÜMBERKUJUNDAMIST LIIKUMISÕPETUSEKS TUTVUSTAVATEST SEMINARIDEST



ÕPPIMIST TOETAV HINDAMINE LIIKUMISÕPETUSES



KOOLIS TULEB ÕPPIDA KA UJUMA



„LIIKUMINE JA KULTUUR“



LIIKUMISOSKUS TAGAB KVALITEETSEMA IGAPÄEVAELU



VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Liikumisõpetus on seotud hariduse oluliste eesmärkidega, mis on toodud Haridusvaldkonna arengukavas 2021-2035. (1)

Õpetajad viivad muutusi ellu kooli ja kohaliku omavalitsuse toel, et kaasas käia ajaga ja toetada aktiivsete noorte kujunemist.

Muutused on arengu loomulik osa. Ka see on loomulik, et seoses ühiskondlike muutustega toimuvad muutused hariduses.

Eelnevaga arvestades muutub õppeprotsess liikumisõpetuses rohkem õpilast toetavaks. Samuti muutub see, mida ja kuidas ta õpib.

KEHALINE KASVATUS

LIIKUMISÕPETUS

ETTE KIRJUTATUD SPORDIALADE ÕPETAMINE

TERVISLIKUKS JA LIIKUVAKS ELUKS VAJALIKUD OSKUSED, TEADMISED JA MOTIVATSIOON (4)

TULEMUS- JA SOORITUSKESKNE

ARENGUKESKNE, RÕHUASETUS IGA ÕPILASE ÕPPIMISEL JA ÕPPEPROTSESSIL

ÕPITAV ON SUUNATUD KOGU GRUPILE

TERVISLIK INDIVIDUAALNE LIIKUMINE, ENESEANALÜÜS

TÄHELEPANU SPORTLIKEL ÕPILASTEL

LÄHTUB PÕHIMÕTTEST, ET KÕIK ÕPILASED ON VÕIMELISED OMANDAMA ELUKS VAJALIKKE LIIKUMISALASEID OSKUSI

TÄHELEPANU VÄLISEL MOTIVATSIOONIL

SISEMISE MOTIVATSIOONI TOETAMINE

SULETUD ÜHISKONNAS TOIMUVATELE MUUTUSTELE

AVATUD ÜHISKONNAS TOIMUVATELE MUUTUSTELE (5)

EI TOETA ELUSTIILIALADE ÕPETAMIST

AVATUD ELUSTIILIALADELE

(1) Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035. Haridus- ja Teadusministeerium. shorturl.at/dKLPV.

(2) Pihu, M. (2017). Kehalise kasvatus ümberkujundamine liikumisõpetuseks. Alanurm, K. jt. Ülevaade haridussüsteemi 2016/2017. õppeaastal (lk 96-98). Haridus ja Teadusministeerium.

(3) Liikumisõpetuse ainekava tööversioon. Liikuma Kutsuva Kooli koduleht. shorturl.at/hjprY.

(4) Pihu, M., Tilga, H., & Kull, M. (2021). Kehaline kirjaoskus – uus hariduslik eesmärk. Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education, 9(2), 244-269. <https://doi.org/10.12697/eha.2021.9.2.10>.

(5) OECD (2019). OECD Future of Education 2030. Making physical education dynamic and inclusive for 2030. International curriculum analysis. shorturl.at/gIFLM.

MILLINE ON HEA LIIKUMISÕPETUSE TUND?

MIDA MA ÕPETAJANA SAAN TEHA?

- 1 LOON SEOSEID LIIKUMISÕPETUSE TEGEVUSTE JA VABA AJA VAHEL.
- 2 LOON KÕIGILE ÕPILASTELE NENDE VÕIMETELE VASTAVAD ÜLESANDED.
- 3 LOON ÕPPIMIST TOETAVA KESKKONNA.
- 4 KAASAN ÕPILASI TEGEVUSTESSE MITMEKESISTE LIIKUMIS- JA SPORDIVAHENDITE ABIL.



KUIDAS MA SAAN ÕPILASI KAASATA?

ÕPETAJA KAVANDAB TUNDE NII, ET NEED SUURENDAVAD ÕPILASTE TEADMISI JA MÕISTMIST NING VÕIMALDAVAD NEIL ARENDADA ERINEVAID OSKUSI.

RÕHK ON ÕPILASTE ÕPPIMISEL.



LIIKUMISÕPETUSE TUND SISALDAB MÕTLEMISAEGA.

ÕPETAJA ON ENTUSIASTLIK JA MOTIVEERIB ÕPILASI.



ÕPETAJA KÜSIB AVATUD KÜSIMUSI.

ÕPETAJA LOOB ÕPILASI KAASAVA KESKKONNA.



ÕPETAJA LOOB ÕPILASTELE VÕIMALUSED EDU KOGEMISEKS.

ÕPILASED TEAVAD JA MÕISTAVAD, MIDA NAD PÜÜAVAD SAAVUTADA.

ÕPETAJA LUBAB ÕPILASTEL ISE OTSUSEID TEHA.