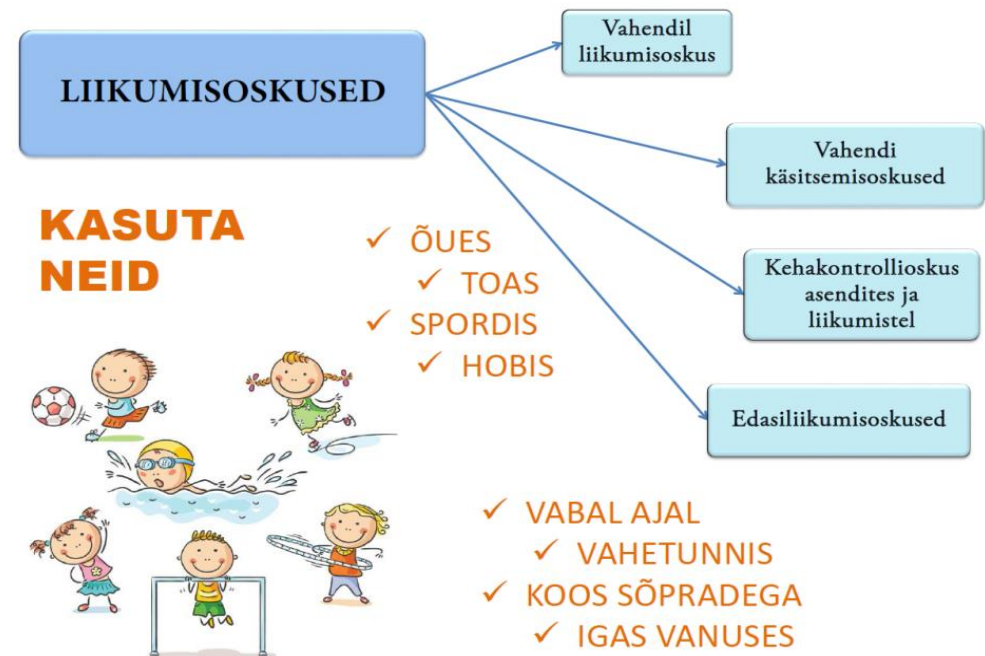
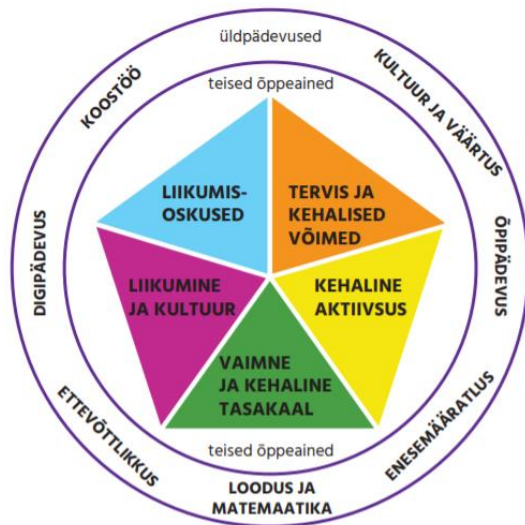


Liikumisõpetuse ainekava töörühma ettepanekud - LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

Liikumisõpetuse ainekava tööversioon on esitatud töörühma poolt Haridus- ja Teadusministeeriumisse (HTM) 2018 aasta lõpus. HTM koordineerib ainekavad (sh ka teiste õppeainete) tööversioonide piloteerimist. Ainekava rakendumise aasta on veel lahtine. Liikumisõpetuse eesmärk on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised ja kogemused. Liikumisõpetuse ainekava toob välja õpitulemused viies valdkonnas (vt joonis).

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks!



Valdkondade õpitulemuste põhjal koostab iga kool omanäolise ainekava, mis võimaldab valida erinevaid tegevusi oskuste ja teadmiseni jõudmiseks, arvestab paikkondlike traditsioone ja omapärasid, toetab õpilaste sisemist motivatsiooni ja seostab liikumisõpetuse tegevusi vaba aja keskkonnaga.

1. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.

1.1. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) **Edasiliikumisoskused** maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) **Oskus liikuda vahendil**. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) **Oskus käsitseda vahendit** ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) **Oskus kontrollida keha** asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

1.2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis (2., 4., 6. ja 8. klassis) ja gümnaasiumis (11.klassis) toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse meetodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

1.3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

1.4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

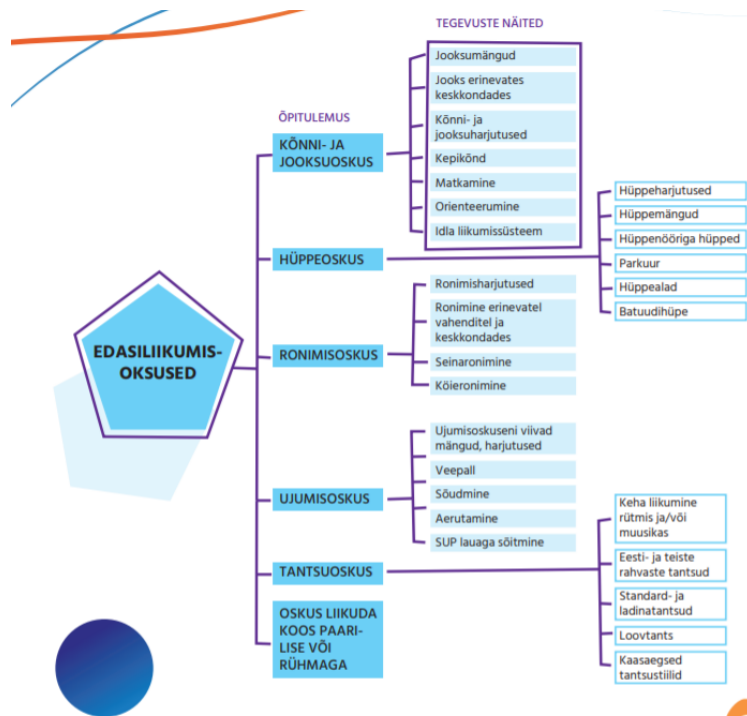
1.5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

1.1 Põhikooli ja gümnaasiumi Liikumisõpetuse eesmärgid

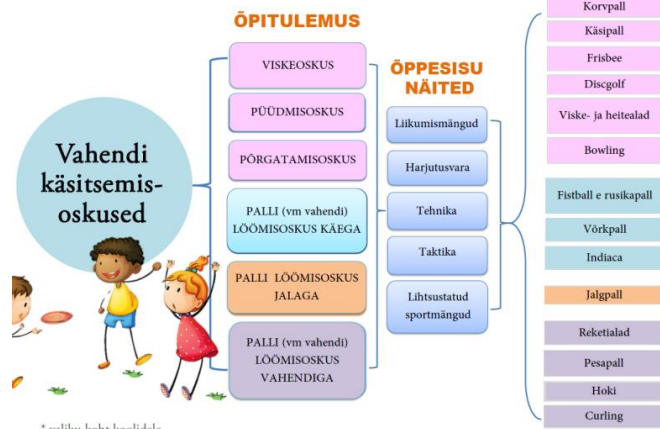
Liikumispädevus	
Põhikool	Gümnaasium
<p>Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.</p> <p>Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none">1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel;6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.	<p>Liikumisõpetuse eesmärk gümnaasiumis on ennastjuhtiva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus;2) mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel;3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;4) väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana;5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja ennetab stressi;6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

2. ÕPITULEMUSED PÕHIKOOLIS JA GÜMNAASIUMIS

1. LIIKUMISOSKUSED			
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>10) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>11) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p>	<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;</p> <p>9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p>	<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>5) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;</p> <p>8) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;</p> <p>9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides;</p> <p>2) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;</p> <p>3) käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;</p> <p>4) mängib sportmängu reeglite järgi;</p> <p>5) rakendab esmaseid veeohutusalasid oskusi;</p> <p>6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi;</p> <p>7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</p> <p>8) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;</p> <p>9) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>10) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;</p> <p>11) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;</p> <p>12) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p>



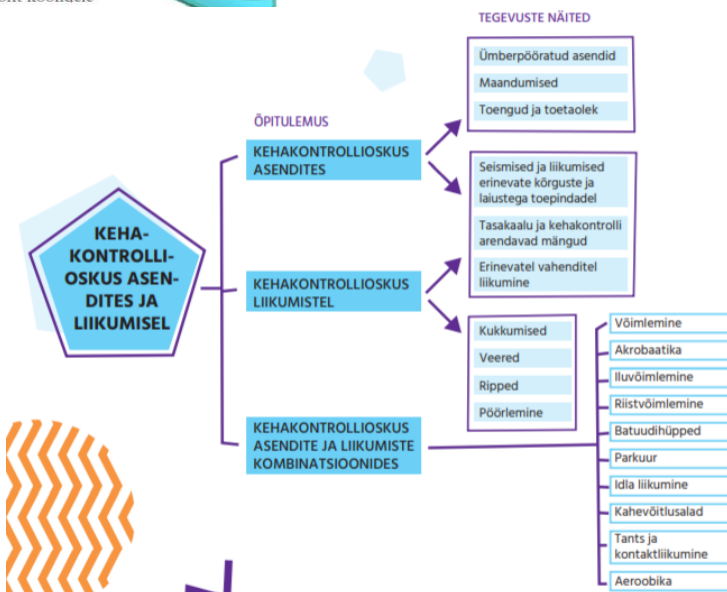
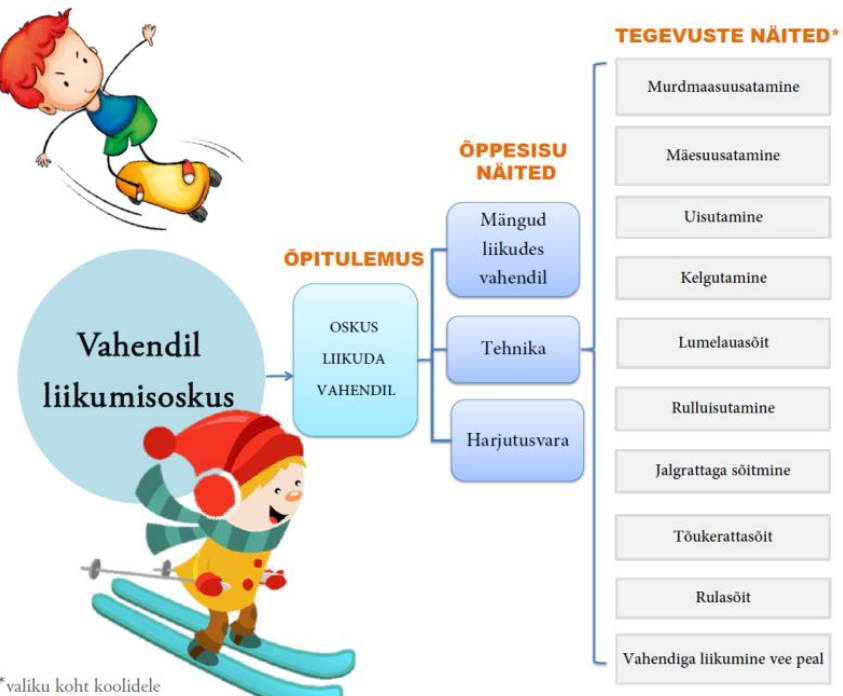
Oluline on omandada erinevaid edasiliikumisoskuseid, sest need annavad võimaluse nautida liikumist nii maal kui vees nii linnas kui metsas.



* valiku koht koolidele



*valiku koht koolidele



Täpsustus liikumisoskuste valdkonna kohta

Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikus seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

- 1) edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus;
- 2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

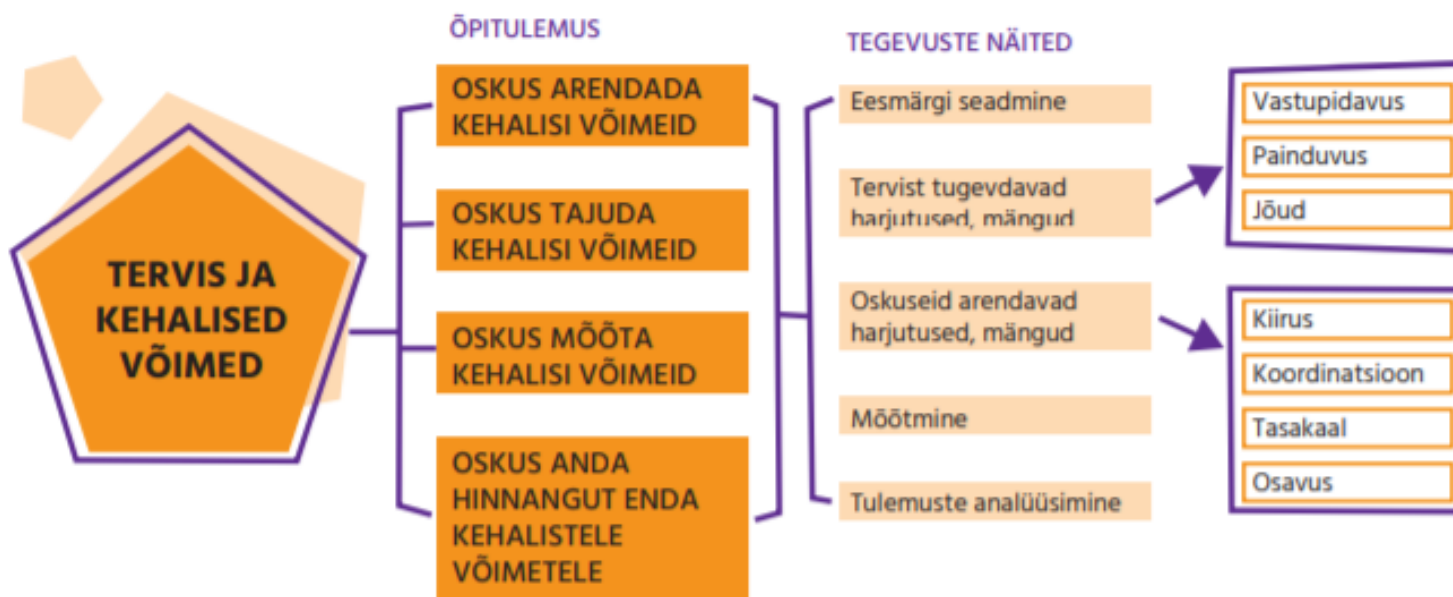
Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalse ja enesemääratluspädevusega.

Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. Sotsiaalset- ja kodanikupädevust toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmise õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani; 4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest; 5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärgi; 6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele.

Täpsustus Tervis ja kehalised võimed valdkonna kohta

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad ennetada teatud tüüpi haiguseid (näiteks aeroobne vastupidavus on oluline, et ennetada südame- ja vereringehaiguseid) ja toime tulla igapäevaste tegevustega. Seetõttu on oluline, et õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimetelega. Õpilased saavad teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine toimub regulaarselt ja kindla meetodika alusel. Ainekavaga seotud kehaliste võimete mõõtmised on sisse viidud ka teistes Euroopa riikides nagu Soome, Sloveenia, Ungari ja Portugal. Ainekava järgi toimuksid tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmised järgmistest klassides 2., 4., 6., 8. ja 11. klass. Mõõtmine toimuks ühtsete testide kaudu (n= 5–7). Mõõtmised ei ole eesmärk omaette vaid osa õppeprotsessist, millega kaasneb kogu valdkonna õpitulemustega tegelemine, sh teadmised ja oskused kehaliste võimete arendamisest. Õppeprotsessi juures on oluline suunata õpilast saama teadlikuks oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele ja parandaks tema elukvaliteeti. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise vormi paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu, ja see ei eelda, et õpilane oleks juba kehaliselt vormis. Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs). Väga tähtis on, et õpilane tunneks ennast hästi ka algtasemel, et tal tekiks huvi ja mõistmine kehalise vormisoleku olulisusest ja selle seosest tervisega, mis võimaldab tal teha teadlikke valikuid enda kehalise vormi parandamiseks.



3. KEHALINE AKTIIVSUS			
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS	ÕPITULEMUS
Õpilane: 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Õpilane: 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes; 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivad vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Õpilane: 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Õpilane: 1) planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

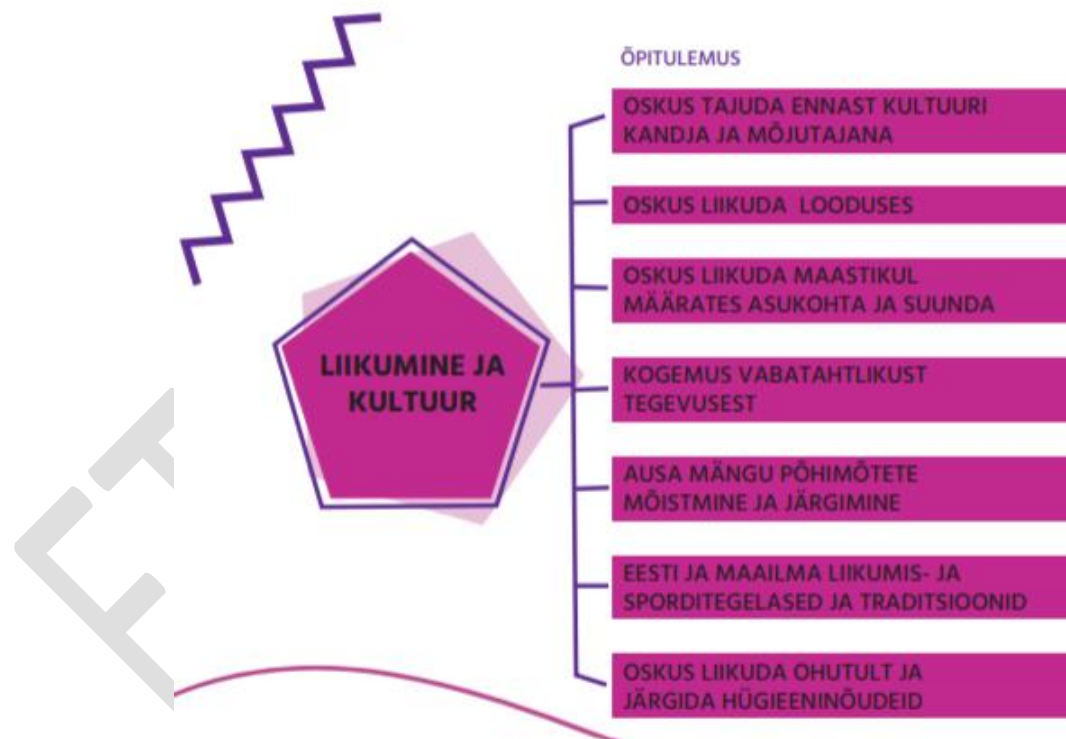
Täpsustus Kehaline aktiivsus valdkonna kohta

Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Lisaks on see seotud ka paljude teiste inimese kvaliteetset elu toetavate teguritega nagu emotsionaalne, vaimne ja sotsiaalne tervis. Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu. Valdonna õpitulemused toetavad erinevate meetodite kaudu õpilase regulaarset tervist tugevdavat kehalist aktiivsust, harjumuse kujundamist olla kehaliselt aktiivne ja oskust käituda liikumistegevustes ette tulevates erinevates olukordades. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile, st et nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.

LIIKUMINE JA KULTUUR			
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:
1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	1) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	1) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandjana; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	1) annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga; 2) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana; 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas; 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel; 9) mõistab ja mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

Täpsustus Liikumine ja kultuur valdkonna kohta

Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Valdkonna Õpitulemused toetavad kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevus on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid. Erinevate uuringute kaudu on leitud, et kultuuripädevuse arendamist toetavad: enese ja teiste kultuuride mõtestamine, osalemine sellises tunnivälises tegevuses, mis võimaldab suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. Enesemääratluspädevuse välja kujunemist toetavad: gruppitööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüs.



5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:	ÕPITULEMUS Õpilane:
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes.

Täpsustus Vaimne ja kehaline tasakaal valdkonna kohta

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline ka igapäevastes olukordades. Seepärast on tähtis, et kool aitaks kaasa lapsel ja noorel neid kogemusi ja oskusi saada. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest.



Töörühma liikmed: Maret Pihu (Tartu Ülikool), Andre Koka (Tartu Ülikool), Kristiina Jürisson (Viljandi Gümnaasium), Anne Välja (Tartu Veeriku Kool, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit), Ingrid Keerma (Kuusalu Keskkool, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit), Pille Juus (Haabneeme Kool), Siret Kruk (Tartu Kroonuaia Kool), Meelis Stamm (Peetri Kool), Ain Jürisson (Viljandi Gümnaasium)

Ainekava arenduse jooksul on omapoolse sisendi andnud: Pille Liblik (Haridus- ja teadusministeerium), Vello Hein (Tartu Ülikool), Jarek Mäestu (Tartu Ülikool), Lennart Raudsepp (Tartu Ülikool), Anu Sööt (Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia), Raido Mägi (Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia), Kai Kuuspalu (Eesti Maanteeamet), Kaarel Zilmer (Tallinna Ülikool), Reeda Tuula-Fjodorov (Tallinna Ülikool), Eneli Pöld (Tallinna Ülikool), Maria Jürimäe (Tartu Ülikool), Leila Merilo (Tartu Forseliuse Kool), Ott Riisenberg (Tartu Kivilinna Kool, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit); Katrin Reinup (Viljandi Gümnaasium); Helen Link (Eestu Ujumisliit); Sille Vaiksaar (Tartu Ülikool), Maarja Pärna (Turba Kool; Rahvusvaheline Kool), Sigrid Tilk (Muraste Kool), Karin Vassil (Kostivere kool); Inge Raudsepp (AS Innove); Ülle Matsin (Viljandi Gümnaasiumi direktor); Helve Israel (Tartu Variku Kool); Helen Hedblom (Sundsvalli Gümnaasium, Rootsi), Leelo Paju (Läänemaa Ühisgümnaasium), Kaja Orobko (Viljandi Kesklinna Kool), Rena Kruus (Tartu Kivilinna Kool), Tuuli Joa (Pärnu Rääma Põhikool, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit), Raina Luhakooder (Tallinna Kristiine Gümnaasium, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit), Raido Rebane (Tartu Karlova Kool), Tiina Lall (Valga Põhikool), Üllar Loks (Lähte Ühisgümnaasiumi direktor), Stella Täht (kommunikatsioon), Jaak Jalakas (Kunda Ühisgümnaasium), Kadri Tein (Tartu Kesklinna Kool), Evaliis Seiler (Tartu Veeriku Kool), Reet Mutso (Viljandi Paalalinna Kool), Riina Alvre (Viljandi Paalalinna Kool), Epp Jalakas (Sisekaitseakadeemia), Kadri Kuusik (Viljandi Jakobsoni Kool), Aivar Hommik (Viljandi Jakobsoni Kool), Tairo Talvis (Tartu Miina Härma Kool), Jaanus Väljamäe (Keila Kool), Thea Turulinn (Tallinna Realkool), Madis Paju (Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordiklubi), Marko Mumm (kehalise kasvatuse õpetaja)

Tagasiside: 2018 aastal saadeti ainekava tööversioon erinevatele organisatsioonidele ja kehalise kasvatuse õpetajate ainesektsioonidele tagasiside andmiseks. Järgnevalt on toodud kokkuvõtte, kes on ainekavale tagasisidet andnud.

Põhikool

	Tagasiside andja
1	Tartu linna aineühendus – 23 õpetajat
2	Paikuse Põhikooli kehalise kasvatuse õpetajad
3	Viljandi Gümnaasium – kehalise kasvatuse õpetajad ja direktor
4	Narva Keeltelütseum

5	Tartu Kesklinna Kool – kehalise kasvatusse õpetajad
6	Lääne-Virumaa aineseksioon – 12 õpetajat 8 erinevast koolist
7	Tervise Arengu Instituut (TAI)
8	Tallinna Kristiine Gümnaasium – kehalise kasvatusse õpetajad
9	Ilmatsalu Põhikool, Tartu – kehalise kasvatusse õpetajad
10	Jõhvi Põhikool – kehalise kasvatusse õpetajad
11	Pärnu Kuninga Tänav Põhikool – kehalise kasvatusse õpetajad
12	Võru Kreutzwaldi Kool - kehalise kasvatusse õpetaja,
13	Harkujärve kool - kehalise kasvatusse õpetaja.
14	Narva Keeltelütseum
15	Narva Kesklinna Gümnaasium – 14 õpetajat
16	Narva Kesklinna Kool – 3 õpetajat
17	Narva Vanalinna Riigikool
18	Narva Paju Kool
19	Narva Eesti Gümnaasium

Gümnaasium

	Tagasiside andja
1	Tartu linna gümnaasiumi õpetajad
2	Viljandi Gümnaasium
3	Narva Soldino Gümnaasium
4	Narva Kesklinna gümnaasium

5	Narva Vanalinna riigikool
6	Tallinna Kristiine Gümnaasium
7	Tervise Arengu Instituut (TAI)
8	Lääne-Virumaa ainesektsioon
9	Narva Eesti Gümnaasium

2016 – 2017 aastal enne kehalise kasvatus ümberkujundamist liikumisõpetuseks koostati põhjalik kokkuvõtte õppeaine uuringutest, hariduseemärkidest ja uuendussuundatest nimetusega „Liikumisõpetuse kontseptsioon. Kehalise kasvatus ümberkujundamine liikumisõpetuseks“. Eelpool toodud materjal saadeti 2017 aasta kevadel tagasiside andmiseks erinevatele organisatsioonidele ja kehalise kasvatus aineühendustele. Tagasiside andsid järgnevad organisatsioonid ja õpetajad: Eesti Linnade Liit, Eesti Olümpiakomitee, Eesti Õpilasesinduste Liit, Kaitseministeerium, Maaeluministeerium, Rahandusministeerium, Siseministeerium, Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut, Õpetajate Ühenduste Koostöökoda, Tartu Variku Kooli õpetaja Helve Israel, Rakke Kooli õpetaja Janar Rückenber. Lühikokkuvõtte tagasisidest on toodud järgnevalt.

Eesti Linnade Liit: Toetame Haridus- ja Teadusministeeriumi lähenemist, sooviga asendada kehtiv kehalise kasvatus ainekava õpetusega, mis on suunatud elukestva liikumisharjumuse kujunemiseks. Leiame, et õppekava muutmine iseenesest ei muuda midagi, kõik algab kodust, suhtumisest liikumisse ja põhiline küsimus on õpetaja, kuidas tema töötab. Samas sport ja liikumine eeldavad staadione, võimlaid ja ujulaid. Selles mõttes teevad muret renoveerimist vajavad staadionid, võimlad ja ujulad. Kahjuks on tegu KOVile väga kuluka valdkonnaga. Ning häid lahendusi on raske leida. Ka põhikooli võrgustiku korrastamise määrus ja ka gümnaasiumivõrgu korrastamise määrus ei pea võimla ja ujulaga seotud kulud abikõlblikeks.

Esitas 4 vormilist märkust, 11 kommentaari. Need on peamiselt seotud vajadusega muuta õpetajate mõtteviisi õppe korraldajatenä ja õppimisele tagasiside andjatena.

Eesti Olümpiakomitee: kehalise kasvatus kaasajastamise vajalikkus liikumisõpetuseks on ära toodud Riigikogu otsuses „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“. Eesti Olümpiakomitee on olnud kaasatud liikumisõpetuse kontseptsiooni koostamise protsessi ning kooskõlastame esitatud teksti.

Eesti Õpilasesinduste Liit: Liikumisõpetuse kontseptsioon on hästi ära kaardistanud hetkel kehalise kasvatus ainega seotud murekohad ja pakkunud läbi uue liikumisõpetuse kontseptsiooni sellele lahendused, mida EÕEL kindlasti toetab. EÕEL toetab eriti ettepanekuid, mis puudutavad õppijakeskset lähenemist, hindamissüsteemi ümbervaatamist, väljundipõhist lähenemist ning õpetajate professionaalse taseme tõstmist ja arendamist. Tervitame eriti, et suures osas on keskendunud ka õpilaste hindamise probleemidele, sest hetkel on palju ebaseadmisest antud õppeaine osas olnud just nimelt hindamise tõttu.

Esitas 3 küsimust, mis on seotud õpetajate täienduskoolituse vajadusega, tervisliku toitumisega, digilahenduste kasutuselevõtuga monitoorimise eesmärgil.

Kaitseministeerium: toetab kavatsust muuta praegune kehalise kasvatus õpe liikumisõpetuseks, et suunata noori senisest rohkem ea- ja võimekohaselt liikuma. Leiame, et liikumisõpetus avaldab positiivset mõju riigikaitse arengule, sest iseseisva kaitsevõime üheks oluliseks aluseks relvastuse kõrval on ka terve rahvas.

Esitas ettepaneku: soovitame gümnaasiumiastmes õpilaste kehaliste võimete arengu jälgimisel kasutada ühe võimalusena Eesti kaitseväge üldfüüsilist testi, mis annab noormeestele ja neidudele varakult ettekujutuse ajateenistuse füüsilisest koormusest. Seejuures peame oluliseks, et normidest ei kujuneks õpilase kehalise arengu peamist hindamisvahendit, mis võib kaitseväeteenistuse ja seal kogetava füüsilise koormuse suhtes tarbetuid hirme tekitada, vaid pigem soovituslik juhendmaterjal.

Maaeluministerium: kontseptsioonile ettepanekuid praeguse kehalise kasvatus õppe nüüdisaegseks liikumisõpetuseks ei ole.

Rahandusministerium: eemaldada kontseptsiooni lisast 6 lõik, mis räägib ujumise algõpetuse rahastamisest, kuna see ei ole enam aktuaalne.

Siseministerium: Oleme sarnaselt Teiega seisukohal, et kehalise kasvatus aine kujundamine liikumisõpetuseks on vajalik ja jätkusuutlik.

Esitas ettepaneku kaasata Päästeameti esindajad ekspertidena liikumisõpetuse ainekava väljatöötamise, õpetajate koolitusse ning avalikku diskussiooni ja kommunikatsiooni ja tegevuskava peatükis 8 olevat tabelit 1 täiendada ja nimetada kaasatud osapoolena ka Päästeamet.

Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut: Pikaajalise kehalise kasvatus õpetajate koolitajana ning algupärase kehalise kasvatus liikumisõpetuseks muutmise idee algatajatena toetame õppe kaasajastamise eesmärki. Tegemist ei oleks lihtsalt nime muutmise, vaid nii eesmärkide kui nendeni viivate tegevuste vastavusse viimisega kaasaegse ühiskonna vajadustele.

Esitas 6 küsimust seoses kontseptsiooni arusaadavamaks muutmise.

Õpetajate Ühenduste Koostöökoda: Üldine foon kontseptsioonile on positiivne, liikumise vajalikkuses ei kahtle keegi ja järjest enam digitaliseerivas ühiskonnas on liikumisharrastuse võimestamine väga olulisel kohal. Selles kontseptsioonis on palju sellist, mida käesolevate vahenditega ja võimalustega realiseerida ei ole võimalik. Ilusad mõtted ei pane õpilasi liikuma ning harjumuspärast eluviisi muutma.

Kirjalikud ja suulised kommentaarid ning ettepanekud on inimeseõpetuse-, kehalise kasvatus-, klassi-, füüsika- ja informaatikaõpetajatelt, arutelus osalesid lisaks veel keele-, käsitöö/tööõpetuse, ajaloo- ühiskonna jt ühenduste esindajad.

Esitati 6 põhimõttelist küsimust, 13 teksti täpsustavat küsimust.