

Ainevaldkonna nimetus	Kooliaste
Liikumisõpetus	Gümnaasium
Vastutav ainesektsioon	
Liikumisõpetuse ainesektsioon	
Valdkonna kohustuslikud kursused gümnaasiumi jooksul	
	kursused
10. klass	2
11. klass	2
12. klass	1
gümnaasiumis kokku:	5
<p>Riikliku õppekavaga ettenähtud gümnaasiumi liikumisõpetuse tunnid toimuvad kursustena. Kokku on gümnaasiumi jooksul 5 kursust, kus viimane kursus on seltskonnatants.</p>	
Ainekavad	
<p>10. klass - 1. kursus 10. klass – 2. kursus 11. klass – 3. kursus 11. klass – 4. kursus 12. klass – 5. kursus</p> <p>Valikaine: Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
Liikumisõpetuse üld- ja valdkonnapädevused	

Gümnaasiumis rakendatakse liikumisõpetuse põhimõtteid eesmärgiga jätkuvalt toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise/spordi suhtes ning kinnistada õpilastes eakohane liikumispädevus - motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda.

Liikumisõpetuses arendatakse/kujundatakse noore inimese

- liikumisoskuseid läbi erinevate liikumisviiside ja spordialade
- arusaamist kehalistest aktiivsusest ja enda võimetest
- teadmisi tervisest ja selle hoidmisest
- teadmisi vaimse ja füüsilise tervise tasakaalust
- arusaamist „ausast mängust” nii spordis kui elus
- oskust seada eesmärgid ning planeerida aega
- siduda liikumist/sporti kultuuriga
- oskust tegutseda rühmas/võistkonnas
- arusaamist tippspordist kui elukutsesest
- teadmisi liikumise ja spordi ajaloo kohta
- digipädevust (koormuse doseerimine, salvestamine jm)
- soovi leida endale piisavalt liikumiskoormust tagav elustiil

Lõiming teiste ainevaldkondadega

Valdkonnasisese ning -välise lõiminguga taotletakse, et õpilane areneb terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimestega, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest ning märkab ja mõistab ühiskonnas toimuvat. Õpilane omandab valmisoleku ühiskonnaellu sekkuda ja olla edukas elukestvas õppes ja tööturul.

Õppekorraldus

Õppe korraldamisel lähtutakse:

- õppekava alusväärtustest, kooliastme lõpuks taotletavatest õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- kooli eripärast, muutustega ainevaldkonnas ning ühiskonnas toimuvate arengutega;
- mõõdukast õpikoormusest, mis jaotuks õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätaks piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- õpilaste eelteadmistest ja -võimekusest, võimalikest õpi- või eluraskustest, vajadusel reageeritakse erivajadustele;
- võimalusest õppetgevust kavandada vastavalt taotletavatele õpitulemustele ning hindamiskriteeriumitele ning õppe läbiviimise tingimustele, mis liikumisõpetuses kooliti on erinevad.

Meetodid

Õppemeetodite kasutamisel...

- lähtutakse õppemeetodite ja teemade laiast valikust, eesmärgiga õppeprotsessi võimalikult mitmekesistada;
- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üld- ja valdkonnapädevustest, kooliastme lõpuks taotletavatest õpitulemustest – teadmistest, oskustest ja hoiakutest vastavalt kooliastmete õppe ja kasvatus eesmärkidele;
- arvestatakse ainevaldkonnas toimunud arenguga, kohaliku eripära ning muutustega ühiskonnas;
- toetatakse lõimingu valdkonna siseselt, õppeainete ja õppekava läbivate teemade vahel;
- rakendatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd jagagasisidet soodustavaid õppetegevusi, kujundades õpiharjumusi ja -oskusi;
- arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, individuaalseid eripärasid ja -võimeid, kasutatakse diferentseeritud sisu ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid;
- taotletakse mõõdukat ja ühtlaselt jaotuvat õpikoormust, mis soodustab arengut, motiveerib ning jätab aega puhkuseks ja huvitegevuseks;
- tegeldakse probleemikeskselt ja kogemuspõhiselt eluliste nähtuste ja olukordadega, seostatatakse õpinguid/treeningtunde igapäevaeluga ja perspektiiviga.

Hindamine

Õpilasele on õppeprotsessi alguses teada, millise õpitulemuse saavutamise suunas milliste õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste võimete, eelteadmiste või oskuste tase, et kavandada järgnevat harjutusi, treenimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise käigus saab õpilane tagasisidet õppimise/harjutamise tulemusel saavutatud taseme, püüdlikkuse, meeskonnatöö oskuste ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtte hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida ainelaselt püstitatud eesmärkide täitmist ja taotletavate õpitulemuste saavutamist.

Õpikeskkonna erisused

Liikumisõpet toetav õppekeskkond kujundatakse viisil, mil luuakse kultuuritundlik, üksteist austav ja kaasav, vastastikku hooliv ja toetav, turvaline, kiusamis- ja vägivaldavaba õppekeskkond, mis rajaneb usalduslikel suhetel, sõbralikkusel ja heatahtlikkusel ning kus märgatakse ja tunnustatakse õpilase pingutusi ja edu. Aktsepteeritakse erinevate seisukohtade ja võimete olemasolu, sealjuures arutletakse nende üle ning hinnatakse, lähtudes pingutusest ülesannete sooritamisel. Kool võimaldab liikumisõpet viia läbi ruumis/territooriumil, kui on:

- enne ja pärast liikumistundi võimalused riietumiseks ja pesemiseks;
- õppeaine läbiviimiseks sobivad turvalised tingimused ja vahendid (pallimängusaal, aeroobikasaal, palliplats vm)
- vajadusel internetiühendus nii õpetajal kui ka õpilastel, digitehnoloogia ning audiovisuaalseteesitluste ja videoühenduse kasutamise võimalused.
- väljaspool kooli territooriumi spordiala harjutamiseks või ülesande sooritamiseks vajalikud võimalused (mets, park, staadion vm).