

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Põhikooli mitme aine õpetaja

Küllli Stroo
LIIKUMISÜLESANDED 7. KLASSIDE EESTI KEELE ÕPETAJATELE ÕPILASTE
KEHALISE AKTIIVSUSE TÕSTMISEKS
magistritöö

Juhendaja: Ilona Võik

Tartu 2020

Resümee

Liikumisülesanded 7. klasside eesti keele õpetajatele õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks

Õpilaste järjest vähenev kehaline aktiivsus põhjustab erinevaid haiguseid ning mõjutab negatiivselt üldist arengut. Kuna lapsed veedavad suurema osa oma ajast koolis, siis lasub koolil tähtis roll õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmisel. Sellest lähtuvalt oli käesoleva magistritöö eesmärgiks koostada Priit Ratasepa 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele liikumisülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, uurida õpetajate hinnanguid liikumisülesannetele ning nende põhjal viia sisse vajalikud muudatused. Käesolev töö oli kvalitatiivne uurimus, mille andmed koguti küsimustikega 12 eksperdilt. Andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsiga. Uurimuse tulemused näitasid, et koostatud liikumisülesanded on vajalikud, sest need hoiavad õpetajate aega kokku ning tõstavad õpilaste õpimotivatsiooni. Uuritavate sõnul saaksid 7. klassi õpilased ülesannetega hästi hakkama, kuid leiti, et õpilaste hakkamasaamine oleneb paljuski õpetaja suunamisest ning juhendamisest. Eksperdid tõid soovitusi liikumisülesannete täiendamiseks ning töö autor viis muudatused sisse.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, liikumisülesanne, liikumispaus

Abstract

Movement tasks for the 7th-grade Estonian language teachers to increase students' physical activity

The declining physical activity of students causes various diseases and negatively affects overall development. As children spend most of their time at school, the school has an important role to play in increasing students' physical activity. On the basis on this, the aim of this master's thesis was to compile movement tasks for teachers to increase students' physical activity based on the topics of Priit Rataspea's 7th grade Estonian textbook "From words to text", to study teachers' assessments of movement tasks and to make necessary changes. The present work was a qualitative study, the data of which were collected with questionnaires from 12 experts. Data were analyzed by qualitative inductive content analysis. The results of the study showed that the prepared movement tasks are necessary because they save teachers' time and increase students' motivation to learn. According to the respondents, 7th-grade students would be able to do well, however, a large extent of the students' success depends on the teacher's guidance and supervision. The experts made recommendations for improving the movement tasks, and the author of the work introduced the changes.

Keywords: Physical activity, movement tasks, activity breaks

Sisukord

Resümee.....	2
Sissejuhatus	5
Teoreetiline ülevaade.....	6
Kehalise aktiivsuse mõiste ja olemus	6
Kehalise aktiivsuse olulisus Eesti õpilaste seas.....	7
Kooli roll õpilase kehalise aktiivsuse toetamisel.....	9
Õppematerjalide koostamise põhimõtted	11
Kehalist aktiivsust toetavate liikumisülesannete vajalikkus.....	12
Metoodika.....	13
Valim	14
Andmekogumine	15
Andmeanalüüs	15
Tulemused	16
Arutelu.....	27
Kasutatud kirjandus	32
LISAD	37
Lisa 1. Liikumisülesanded 7. klassi eesti keele tundideks	
Lisa 2. Tagasiside küsimustik ekspertidele	
Lisa 3. Näide moodustunud ala- ja peakategoriatest	
Lisa 4. Väljavõte uurijapäevikust	

Sissejuhatus

Põhikooli riikliku õppekava (2011) järgi toetatakse põhihariduses võrdsel määral õpilase vaimset, füüsilist, kõlblist, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut, seega on koolikeskkonnal oluline roll õpilaste tervise toetamisel ja arendamisel (Mei, Pihu & Tullus, 2016). Tremblay (2011) toob välja, et liikumisel on füüsilisele, vaimsele ning sotsiaalsele tervisele positiivne mõju. Et toetada võrdsel määral ka lapse füüsilist tervist, siis tuleb vähendada laste istumisaega (Tremblay, 2011), sest pikalt istumine suurendab terviseriske alates luude hõrenemisest, lihaskonna nõrgenemisest ning rühi muutumisest kuni ülekaalulisuseni, mis võib viia erinevate südamehaiguste tekkimiseni (Hamilton, 2008). Maailma Terviseorganisatsiooni järgi ei toeta aktiivne liikumine vaid füüsilist tervist ning seda ei peaks tegema vaid mõned lapsed, vaid see peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu, sest see toetab nende arengut ja heaolu, lisaks toetab see ka lapse akadeemilist võimekust ning aitab kaasa sotsiaalsele arengule (WHO, 2010).

Erinevad uuringud tõestavad, et inimeste kehaline aktiivsus on tunduvalt vähenenud (Aasvee, 2012). Viimasest kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust, kus küsitleti 4671 11-, 12- ja 13-aastast õpilast, selgus, et neist vaid 41,1% on päevas vähemalt tund aega kehaliselt aktiivsed (Oja, Piksööt & Rahno, 2019). See viitab tõsiasi, et laste ja noorte kehalise aktiivsuse tõstmisele tuleb järjest enam tähelepanu pöörata. Seejuures nendib Saks (2012), et maailm muutub väga kiiresti ning sellega koos peaks muutuma ka kool ning muutuste algatajateks peaksid olema koolid ise.

Eelnevaga seoses on Tartu Ülikooli Liikumislabor välja töötanud programmi Liikuma Kutsuv Kool, mille eesmärk on pakkuda Eesti koolidele ideid, kuidas muuta ainetunnid ja vahetunnid aktiivsemaks, ja levitamaks ideed, et liikumine ei tähenda vaid sporti, vaid tekitab lastes ka koolirõõmu (Liikuma Kutsuv Kool, *s.a*). Nemad lähtuvad rahvusvahelistest ja riiklikest soovistest, et iga laps peab liikuma vähemalt 60 minutit päevas nii, et see ajab hingeldama või higistama (Liikuma Kutsuv Kool..., *s.a*). Liikumislabor on loonud Liikuma Kutsuva Kooli lehele ideepanga, kus on olemas erinevaid mõtteid, kuidas liikudes õppida. Kuna ideepangas on 2019. aasta seisuga olemas vaid üks materjal 7. klassi eesti keele tunni jaoks, leidis töö autor, et lihtsustamaks õpetajate tööd ja julgustamaks neid õpilastega kehaliselt aktiivseid harjutusi läbi viima, tuleb luua 7. klassi eesti keele õpiku põhjal õpetajatele liikumisülesanded. Antud materjal sisaldab iga teema läbimisel vähemalt ühte sellist harjutust, kus õpilased saavad oma teadmisi kinnistada, olles samal ajal kehaliselt aktiivsed. Sellest lähtuvalt on uurimisprobleemiks saada teada, kuidas hindavad eksperdid koostatud liikumisülesannete vajalikkust, kuivõrd saavad

õpetajate arvates 7. klassi õpilased nende liikumisülesannetega hakkama ning milliseid on nende ettepanekud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks.

Teoreetiline ülevaade

Kehalise aktiivsuse mõiste ja olemus

Kehaline aktiivsus on üks inimese füüsilise tähtsamaid aspekte, mis hõlmab igasugust skeletilihaste abil sooritatud füüsilist tegevust (Harro, 2001; Mei, Pihu & Tullus, 2016). Maailma Terviseorganisatsioon WHO (2010) selgitab kehalise aktiivsuse mõistet kui igakülgset lihaste abil toimuvat liikumist, mis kulutab energiat. Kehalise aktiivsuse alla kuuluvad Harro (2001), Mei, Pihu ja Tulluse (2016) sõnul näiteks kõndimine, jalgrattaga sõitmine, aia- ja kodutööde tegemine, erinevate mängude mängimine, tantsimine ja kehaliste harjutuste sooritamine. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2010) uuringus tuuakse samuti välja, et lisaks sportimisele tõstab kehalist aktiivsust kogu vabal ajal tehtud liikumine. Ka Eesti toitumis- ja liikumissoovitustes (Pitsi *et al.*, 2017) tuuakse välja, et kehaline aktiivsus on keha liikumine, näiteks organiseeritud sporditegemine, tööle või kooli minek ning erinevate argitoimetuste tegemine.

Harro (2001) on välja toonud viis kehalist aktiivsust iseloomustavat faktorit, milleks on tegevuse intensiivsus ja kulutatud energia, aeg, tegevuse tüüp, selle eesmärk ning ajaperiood, mille vältel eelnevalt kirjeldatud ühekordseid tegevusi sooritatakse. Mõõduka intensiivsusega kehalised tegevused tõstavad südamelöögisagedust, tekib soojatunne ning kerge hingeldus ning selline tegevus aitab kiirendada keha ainevahetust. Seejuures kirjeldatakse Eesti toitumis- ja liikumissoovitustes (Pitsi *et al.*, 2017), kuidas keha ainevahetus sõltub siiski ka inimese soost, liikumise sooritamise tempost ning vanusest.

Tugeva kehalise intensiivsusega tegevused on aga seotud otseselt spordi tegemisega. Sportimine kiirendab südame tööd ja paneb hingeldama (WHO, 2010). Näiteks pallimänge loetakse kõrge intensiivsusega tegevusteks, kus koormusel tekib higistamine ja hingeldus, kõndimine ja rahulik jalgrattasõit on keskmise intensiivsusega liikumised ning madala intensiivsusega tegevused on sellised, millega ei kiirene hingamissagedus (Pitsi *et al.*, 2017). Lastel ja noorukitel soovitatakse iga päev teha mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsilisi tegevusi vähemalt üks tund ning täiskasvanutel vähemalt pool tundi. (WHO, 2010; Pitsi *et al.*, 2017)

Kehalisel aktiivsusel on neli vormi (Pitsi *et al.*, 2017): 1) aeroobne tegevus ehk vastupidavustreening; 2) lihaste treening; 3) venitusharjutused; 4) tasakaalutreening. Aeroobseks treeninguks võib kutsuda kõiki liikumisviise alatest spordist, lõpetades koduste toimingutega, kuid nende käigus peab tõusma hingamis- ja pulsisagedus. Lihaste treening on suunatud otseselt lihaste treenimisele. Venitusharjutused muudavad koed elastsemaks ning paraneb tasakaal. Tasakaalutreening on aga otseselt suunatud tasakaalu treenimisele, mille eesmärk on vältida kukkumisi. (Pitsi *et al.*, 2017)

Antud töös võetakse liikumisülesannete koostamisel kasutusele aeroobse tegevuse põhimõtted, mille abil panna õpilased kehalisi tegevusi tegema nii, et nende hingamis- ja pulsisagedus tõuseb. Eeskujuks on võetud Maailma Terviseorganisatsiooni soovitatud ehk enamik päevasest aktiivsusest peaks olema aeroobse iseloomuga (WHO, 2010) ning kuna koolis veedavad lapsed suurema osa oma ajast (Lees, 2016), siis on see parim koht pakkumaks õpilastele kehaliselt aktiivseid harjutusi.

Kehalise aktiivsuse olulisus Eesti õpilaste seas

Aasvee (2012) kirjeldab, kuidas 2006-2010 langes Eesti õpilaste kehaline aktiivsus märgatavalt. Eesti noorte kehalise aktiivsuse näitajaid on 2010. aasta seisuga Euroopas langenud 29.-33. kohale. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise 2009/2010 uuringust selgus, et Eesti koolilastest vanuses 11-15 on vaid 14% enda hinnangul vähemalt 60 minutit päevas kehaliselt aktiivsed. Seejuures 2006. aastal olid vähemalt üks tund päevas kehaliselt aktiivsed 18% vastanutest ja viiel päeval nädalas kehaliselt aktiivsed keskmiselt 40% (Aasve *et al.*, 2009).

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise 2013/2014 uuringus kirjeldatakse, kuidas viiel või enamal päeval nädalas vähemalt tund aega kehaliselt aktiivne olemine väheneb vanemaks saades. Uuringus tuuakse välja, et kui 2002. aastal olid viiel päeval nädalas ühe tunni kehaliselt aktiivsed keskmiselt 28-29% õpilastest, siis 2014. aastal oli neid juba 39-42%. 2013/2014. aastal läbi viidud küsitlustest selgus, et vähemalt tund aega kehaliselt aktiivsed on viiel päeval nädalas 40% noortest, päevas liiguvad piisavalt 16% vastanutest (Aasvee *et al.*, 2016). 2010. aastal oli trenni tegevaid noori 60%, 2014. aastal 67%. Tuuakse välja, kuidas halva majandusliku olukorraga peredest pärit lapsed on vähem kehaliselt aktiivsed kui hea majandusliku olukorraga peredest pärit lapsed (Streimann *et al.*, 2015).

Moosese jt (2016) uuringust, kus jälgiti I ja II kooliastme õpilasi seitsme päeva jooksul, selgus, et kehaliselt mitteaktiivsed oldi I kooliastmes 54% ning II kooliastmes 63% ärkveloleku ajast.

Selgus, et nii I kui II kooliastme õpilased olid koolipäeva jooksul kehaliselt aktiivsed kehalise kasvatuse tunnis ning sealgi oldi kolmandik tunnist mitteaktiivsed. See uuring tõestab järjekordselt seda, kui vajalik on vähendada õpilaste istumisaega koolis ning pakkuda neile kehaliselt aktiivseid tegevusi vahetundides ja ainetundides.

2017/2018. aastal läbi viidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu tulemustest on samuti näha seda, kui väike protsent õpilastest on vähemalt tund aega päevas kehaliselt aktiivsed. Küsitleti 4671 õpilast vanuses 11, 13 ja 15 aastat ning nendest vaid 41,1% on vähemalt tund aega päevas kehaliselt aktiivsed viiel järjestikusel nädalapäeval, 4,4% vastanutest ei ole mitte ühelgi korral nädalas vähemalt tund aega kehaliselt aktiivsed. (Oja *et al.*, 2019)

Erinevate uuringute põhjal on inimeste kehaline aktiivsus tunduvalt vähenenud (WHO, 2010). See on vähenenud, kuna elu on muutunud mugavamaks. Jalgsi ja rattaga liigutakse vähe, eelistatakse pigem autot või bussi, samuti on tekkinud arvukalt töökohti, kus põhiliselt tehakse tööd istudes. (Kohl & Cook, 2013). Ka Maailma Terviseorganisatsiooni WHO (2010) andmetel on viimaste aastate jooksul oluliselt vähenenud noorte kehaline aktiivsus. Samuti jõudis Aasvee (2012) järeldusele, et alates 2006. aastast on Eesti noorte kehalise aktiivsuse näitajad tunduvalt langenud ning ka hiljem tehtud Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning neid mõjutavate tegurite uuringust selgus (Kuu, Baskin, Pedak & Kivi, 2018), et õpilaste kehaline võimekus ei ole kiita, ning toodi põhjenduseks õpilaste vähene motivatsioon.

Vähene kehaline aktiivsus on aga ohtlik, sest see võib laste kasvu- ja arenguperioodil tekitada haiguseid ja mõjutada negatiivselt lapse üldist arengut (Ortega *et al.*, 2013). Näiteks vähendab pikalt sundasendis istumine meie sooritusvõimet, nõrgestab lihaskonda ja võivad tekkida rühihäired või ülekaalulisus (Hamilton, 2008). Tihtilugu on kehaliselt väheaktiivsed inimesed depressioonis ning neil on probleeme enesehinnanguga (Tremblay, 2011). Seetõttu on oluline olla kehaliselt aktiivne.

Isiksuse kujunemist mõjutavad nii geenid kui keskkond ning kumbagi faktorit ei saa vaadelda teineteisest eraldi. Keskkond mõjutab suuresti geenide avaldumist ja vastupidi (Kärtner, Maiberg, Rikker, Tuuling & Voltein, 2006). Seetõttu on kehaline aktiivsus oluline juba lapseas, et lapsel kujuneks välja tahtmine füüsiliselt aktiivne olla ka ülejäänud elu. On tähtis, et lapsel tekiks harjumus sportida. Juba 1990. aastate lõpus toodi välja, et kehaline aktiivsus on oluline just tervise seisukohast. (Harro, 2001). Ka Pitsi jt (2017) nendivad, et laste istumisaega on vajalik vähendada

just nende tervise huvides, sest kehaline aktiivsus tugevdab luid ja sidekudet ning samuti on see seotud vaimse heaolu ja enesekindluse tõstmisega.

Tänu kehalisele aktiivsusele väheneb risk ülekaalulisusele ja diabeedile, depressiivsusele ja ärevusele. Samuti arenevad motoorsed oskused ning tekib rohkem võimalusi sotsiaalsete suhete loomiseks ja eneseväljendamiseks. (WHO, 2010). Kruusamäe, Kull ja Mooses (2016) toovad välja, et noored peavad olema kehaliselt aktiivsed, sest tänu liikumisele toimub kehaline areng ning kujunevad motoorsed oskused. Samuti ennetab liikumine südame-veresoonkonna, luustiku ja ainevahetuse terviseriske (Kruusamäe *et al.*, 2016). Kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele tõendas ka Leesi ja Hopkinsi (2013) ülevaateuuring, millest selgus, et kehaline aktiivsus toetab laste kognitiivsete funktsioonide arengut, paraneb mälu ja tähelepanu.

Kooli roll õpilase kehalise aktiivsuse toetamisel

Järjest enam rõhutatakse, kuidas õpetajad peavad tähelepanu pöörama õpitu elulisemaks muutmisele, ning öeldakse, et seda saab teha erinevaid aktiivõppe meetodeid rakendades (Salumaa, 2010). Lees (2016) kirjeldab samuti, et kool on koht, kus õpilased veedavad suurema osa oma ajast, ning seetõttu tuleks koolis õpilaste istumisaega vähendada. Mei, Pihu ja Tulluse (2014) sõnul on tihtilugu õpilase kehaliselt aktiivsel olemisel eeskujuks õpetaja ja õpikeskkond üldiselt. Nad selgitavad veel, et kuna õpilane veedab koolis suurema osa oma ajast, siis on õpetajal õpilaste kehalise aktiivsuse kujundajana suur roll (Mei, Pihu & Tullus, 2014). Samuti rõhutavad Kibbe jt (2011), kuidas kool pakub ideaalset keskkonda laste kehalise aktiivsuse tõstmiseks.

Seejuures toovad ka Kull, Lees ja Vihalemm (2017) välja, et koolis on palju võimalusi õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Salumaa (2010) kirjeldab, et aktiivõppe meetodite kasutamine muudab õppeprotsessi huvitavamaks ja lapsed aktiivseks. Kui õpilastel on põnev õppida, siis võib suureneda ka õpitahe, sest tihti õpivad õpilased paremini midagi tehes kui ainult lugedes, kuulates või vaadeldes.

Katz jt (2010) toovad samuti välja kehalise aktiivsuse tõstmise olulisuse koolis. Nad nendivad, et liikumispausid on üheks võimaluseks tõsta õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva vältel. Liikumispausid mitte ei ole vaid laste jaoks lõbusad ning ei paku vaheldust, vaid võivad otseselt tekitada huvi kehalise aktiivsuse vastu, ühendades tunniteema aktiivse tegevusega. Liikumispauside läbiviimisel on abiks näiteks aktiivsuskardid ja liikumisvideod, mille järgi saavad õpilased erinevaid tegevusi jäljendada, seejuures rõhutatakse, et enne liikumispausidega alustamist tuleb

õpilastele selle vajalikkust selgitada ning tuleb kokku leppida kindlad reeglid. (Liikuma Kutsuv Kool..., *s.a*)

Koolis peavad õpetajad tegema koostööd selleks, et kõik vanuseastmed oleks kehaliselt aktiivselt, sest algklassides on kehalist aktiivsust palju. Algklasside klassijuhatajad vastutavad selle eest ning peavad liikumist vahetunnis ja ainetunnis päeva lahutamatuks osaks (Keller, Uibu & Vihalemm, 2015). Vanemates klassides kipub liikumine õppimise keerukuse ja ülekoormatud õppekavade tõttu kaduma ja liikumine asendub istudes lugemise ja kirjutamisega (Keller *et al.*, 2015). Kelleri jt (2015) intervjuudest õpetajate, juhtide ja lapsevanematega selgus, et tegelikult tahetakse ainetunde liikuvamaks teha, kuid tihtilugu jäävad aktiivsed harjutused tegemata õpetaja häbelikkuse või õpilaste erisuste tõttu. Üldiselt selgus, et nii õpetajad, lapsevanemad kui ja juhid soovivad lahti saada istumisest. Selleks, et õppimine põnevamaks muuta, tuleks õppesisu lõimida liikumisega (Liikuma Kutsuv Kool..., *s.a*).

Kuna tänapäeval veedavad lapsed rohkem aega ekraani taga kui liikudes, siis loodi Liikuma Kutsuva Kooli programm, mille läbi suunata koolijuhte ja õpetajaid soodustama laste liikumist vähemalt koolipäeva vältel. Selle programmi peamine eesmärk on õpilaste liikumisaktiivsuse suurendamine ja istumisaja vähendamine koolipäeva jooksul ning seeläbi kutsuda koole ka läbi mõtlema kooliteed, üldiselt koolimaja, vahetundide ja ainetundide korraldust nii, et lastel oleks võimalik olla võimalikult palju kehaliselt aktiivsed. Tänu antud liikumisprogrammile on parem laste füüsiline tervis, vaimne tervis ning sotsiaalne tervis ehk paranevad suhted koolis ning tekib oma kooli tunne (Kull, 2015).

Kui kool on liitunud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga, saavad kooli töötajad käia Liikumislabori korraldatud koolitustel, kus tutvustatakse erinevaid võimalusi, milliseks muuta koolitee, koolimaja ning vahe- ja ainetunnid, et õpilased saaksid võimalikult palju liikuda (Liikuma Kutsuv Kool..., *s.a*). Liikuma kutsuva kooli koduleheküljele on loodud ideepank, kuhu saavad õpetajad lisada enda loodud kehaliselt aktiivseid harjutusi ainetundidesse, kuid sinna on lisatud ka ideid, kuidas muuta vahetunnid liikuvamaks. Ideepanka on lisanud liikumisülesandeid pigem algklasside õpetajad, III kooliastmele on ülesandeid vähe või on need sellised, mis 7. klassi eesti keele tundidesse ei sobi. Sellest tulenevalt tuli töö autoril idee koostada 7. klassi eesti keele õpetajatele materjal, kust oleks peale iga suurema teema lõppemist võtta üks teemat kordav kehaliselt aktiivne harjutus ehk liikumisülesanne, mida õpilastega läbi viia.

Õppematerjalide koostamise põhimõtted

Õppevaraks ehk õppematerjalideks nimetatakse õpikuid, töövihikuid, tarkvara, töölehti ja erinevaid ülesandeid, mida kasutatakse õppimisel (Mikk, 2013). Antud töös on koostatud õppevarana liikumisülesanded. Õppematerjalide koostamisel peab silmas pidama seda, et see tekitaks õpilastes huvi (Tomlinson, 2011) ning need peaksid looma tingimused heade suhete aluseks kaasõpilastega (Howard & Major, 2005). Õppematerjal peaks õpilasi ka emotsionaalselt kaasama (Tomlinson, 2010). Kärtner jt (2006) toovad välja, kuidas erinevatest uuringutest on selgunud, et õpilased vajavad materjale, mis oleksid jõu- ja eakohased, motiveerivad, tuttavalikud ning atraktiivsed. Ka Howard ja Major (2005) ütlevad, et õppematerjal peab hea välja nägema. Samuti on oluline, et õppematerjal oleks ülesanded arendaksid õpilaste loovmõtlemist (Õppekirjanduse koostamise kriteeriumid, *s.a*). Seega on õpetajatel võimalus õppematerjale vastavalt õpilastele kohandada - neid vajadusel lühendada ja täiendada (Oja, *s.a*).

Kuid õppematerjale ei saa valida vaid selle järgi, kas need meeldivad või mitte. Õppematerjal peab vastama ka riiklikule õppekavale ning on oluline järgida autoriõigust (Howard & Major, 2005). Samuti on oluline jälgida, et õppematerjal aitaks õpilasel täita õpieesmärke (Hariduse Infotehnoloogia Sihtasutus, *s.a*; Tomlinson, 2011). Kärtner jt (2006) toovad välja järgmised õppematerjalide põhinõuded:

- *peavad olema metoodiliselt põhjendatud;*
- *vastama riiklikule õppekavale ja selles sisalduvale ainekavale;*
- *pakkuma õpetajale häid ideid, mida saaks rakendada ka edaspidi;*
- *olema ajakohased;*
- *olema mitmekesised;*
- *olema ühest küljest lapsekesksed, kuid sobima ka õpetajale;*
- *olema hästi illustreeritud ja vastupidavad;*
- *olema suunatud erinevatele osaoskustele ning pakkuma võimalusi materjali kasutada erinevates kontekstides;*
- *moodustama sarja, mille iga järgmine osa põhineb eelmisel (lk 91).*

Kärner jt (2006) küsitlusest selgus, milliseid materjale õpetajad vajavad. Nad vajavad materjale, mis oleksid põhjendatud ja täielikud, võimaldaksid valida ja ise otsustada, mida teha ja kuidas tegevusi läbi viia ning sobiksid nende õpetamis- ja õppijate õppimisstiilidega.

Käesolevas magistritöös koostatati liikumisülesanded õpetajatele, toetamaks õpilaste kehalist aktiivsust. Liikumisülesandeks nimetab töö autor ainetunni ajal läbiviidavat harjutust, mis täidab õppe-eesmärki ning toetab samal ajal õpilaste kehalist aktiivsust.

Liikumisülesannete koostamine kestis jaanuarist kuni veebruarini 2020. Töö autor sõnastas ja

otsis välja eesti keele reeglid, vaatas eesti keele ainekava ning lähtuvalt enda kogemusest valis igast õpiku peatükist ühe suurema ja keerulisema teema. Töö autor valis 14 teemat: tegusõna pööramine; isikuline ja umbisikuline tegumood; silbitamine; fakt ja arvamus; argikeel ja kirjakeel; neliteist käänet; tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis; astmevaheldus; sõnavälde; sõnaliigid; nimisõnade kokku- ja lahkukirjutamine; arvsõnade kokku- ja lahkukirjutamine; omadussõnade kokku- ja lahkukirjutamine; tegusõnade kokku- ja lahkukirjutamine. Koostatud liikumisülesanded asuvad lisa 1.

Kehalist aktiivsust toetavate liikumisülesannete vajalikkus

Ehala (2010) toob välja, kuidas eesti keele õpetajad on liialt õpikus kinni. Ta nendib, et õpetajatel on eeskujuks traditsiooniline ainekeskne õpetus, mis teeb ainete lõimimise keeruliseks ehk õpetajad edastavad õpilastele esialgu teooriat ja siis kinnistavad seda mingi harjutusega. Oja (2010) selgitab aga, kuidas ühes aines õpitu võib saada kinnistatud hoopis paremini teise aine kaudu ning õpetajad on sellest tegelikult ka teadlikud. Ta kirjeldab, kuidas lapsed õpivad tihtilugu aktiivse tegevuse kaudu efektiivsemalt kui tavakeskkonnas ning seda on kinnitanud ka erinevad uuringud (Oja, 2010). Õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks loodud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga soovitakse lahti saada sellest traditsioonilisest ainekesksest õpetusest ning lõimida igasse koolitundi kehalist kasvatust ehk kehaliselt aktiivseid harjutusi (Liikuma Kutsuv kool..., s.a).

Oja (2010) selgitab, kuidas kooliteed alustades tahavad lapsed ise palju liikuda, kuid mida aasta edasi, seda enam väheneb erinevate tegurite tõttu nende kehaline aktiivsus. Ta kirjeldab, kuidas üks kehalise kasvatuse eesmärke on juhtida õpilased selleni, et nad oleksid ka edaspidi kehaliselt aktiivsed. Kuna liikumine mõjub positiivselt peale füüsilise ka laste vaimsele tervisele, loob neile parema meeleolu ning tänu sellele paraneb õpivõime (Kruusamäe, 2016), siis miks mitte siduda liikumist kõigi ainetundidega (Liikuma Kutsuv Kool..., s.a). Ka Kelleri jt (2015) küsitlustest selgus, et ka lapsevanemad pooldavad seoste loomist õpitava ja kehalise aktiivsuse vahel. Õpetajatel lasub nüüdsest veelgi suurem vastutus. Oja (2010) rõhutab, et õpetajatel tuleb integratsiooni teadlikult planeerida. Enne kehaliselt aktiivsete harjutuste alustamist ainetundides tuleb õpetajal õpilastele selgitada, miks seda tehakse. Samuti tuleb leppida kokku kindlad reeglid, kuidas harjutust alustatakse, mil moel läbi viiakse ning mismoodi toimub lõpetamine. (Liikuma Kutsuv Kool..., s.a)

Kuna järjest enam rõhutatakse kooli olulisust laste liikumisaktiivsuse tõstmisel (Liikuma

Kutsuv Kool..., s.a), siis tunnevad õpetajad esialgu kindlasti vajadust abi järele (Keller *et al.*, 2015). Õpetajatele ei ole koostatud eraldi materjale, mille abil nad saaksid läbi viia kehaliselt aktiivseid harjutusi kordamaks mõnda teemat. Seetõttu oodatakse kolleegide ja juhtkonna toetust, kogemuste jagamist ning abistavaid õppematerjale (Keller *et al.*, 2015). Kuna tänapäeva õpetaja peab olema kursis erinevate aktiivõppe meetoditega, mis hõlmavad ka füüsilist liikumist, siis oli töö autori arvates oluline koostada 7. klassi eesti keele õpetajatele liikumisülesanded, mille abil saavad nad 7. klassi õpilaste eesti keele tunde kehaliselt aktiivseks muuta.

Sellest lähtuvalt oli magistritöö eesmärk koostada Priit Ratassepa 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele liikumisülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, uurida õpetajate hinnanguid liikumisülesannetele ning nende põhjal viia sisse vajalikud muudatused.

Eesmärgi täitmiseks sõnastati kolm uurimisküsimust:

- 1) Kuidas hindavad eksperdid koostatud liikumisülesannete vajalikkust?
- 2) Kuidas võiks ekspertide arvates 7. klass nende liikumisülesannetega hakkama saada?
- 3) Missuguseid ettepanekuid teevad eksperdid liikumisülesannete täiendamiseks?

Metoodika

Koostatud liikumisülesannete otstarbekuse ja sobivuse hindamiseks kasutati antud magistritöös kvalitatiivset uurimismeetodit. Meetodi valikul lähtuti uurimiseesmärgist, milleks oli koostada Priit Ratassepa 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele liikumisülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, uurida õpetajate hinnanguid liikumisülesannetele ning nende põhjal viia sisse vajalikud muudatused. Magistritöö uurimise eesmärgiks on materjalide analüüsimine süvitsi, tulemustes pole oluline statistika (Laherand, 2008; Kalmus, Masso & Linno, 2015) ning see keskendub õpetajate kogemustele ja hinnangule konkreetse teema osas (Johnson & Christensen, 2014; Õunapuu, 2014). Samuti valiti kvalitatiivne uurimismeetod, kuna see on paindlik (Kalmus, Masso & Linno, 2015) ning võimaldab kanda uurijal uurimisprotsessis aktiivset rolli andmete kogumisel, töötlemisel ja tõlgendamisel (Õunapuu, 2014).

Uuritavate kogemuse, suhtumise ja hinnangu teada saamiseks kasutati eksperthinnangut. Eksperthinnang saadi vastava ala spetsialistidelt ehk 7. klassi eesti keele õpetajatelt. Õunapuu (2014) järgi kasutatakse seda juhul, kui on oluline saada hinnang uuele rakendusele ehk antud töös

koostatud liikumisülesannetele. Mõõtevahendina kasutati küsimustikku, mis sisaldas avatud küsimusi, ning tulemusi analüüsi, kasutades kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi. Induktiivset sisuanalüüsi kasutatakse juhul, kui konkreetset uuringut pole varem tehtud (Elo & Kyngäs, 2008). See võimaldas töö autoril analüüsida ekspertide suhtumist ja hinnanguid koostatud liikumisülesannetele ning nende abil viia sisse vajalikud täiendused ja muudatused.

Valim

Töö autor lähtus eesmärgipärase valimi põhimõttest, mille järgi peavad küsitluses osalejad vastama kindlatele kriteeriumitele (Laherand, 2008). Valimi koostatamisel arvestati, et eksperdid ehk õpetajad annaksid 7. klassile eesti keele tunde. Valim koostati tegevõpetajatest, sest nemad saavad anda adekvaatset tagasisidet liikumisülesannete sobivuse ja vajalikkuse kohta. Ühendust võeti e-kirja teel 62 õpetajaga. Õpetajate e-posti aadressid koguti koolide kodulehekülgedelt. Esialgu andis nõusoleku uuringus osalemiseks neist vaid kuus õpetajat. Kuna valim ei olnud piisav, siis kirjutas töö autor koolidele, mis olid liitunud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga, ning valimisse lisandus veel kuus õpetajat. Kõigile nõusoleku andnud õpetajatele saadeti 14 liikumisülesannet ning küsimustik. Samuti saadeti õppematerjalid Tartu Ülikooli Liikumislaborile palvega anda liikumisülesannetele tagasiside ja hinnang sellele, kuivõrd sobivad koostatud ülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Liikumislaborilt saadud tagasisidet võeti arvesse liikumisülesannete täiendamisel. Analüüsimisel võeti arvesse ka uurijapäeviku sissekandeid.

Eksperthinnang viidi läbi 2020. aasta märtsis ja aprillis. Valiidsuse tagamiseks saadeti esialgu kolmele 7. klassis eesti keelt andvale õpetajatele liikumisülesanded ning küsimustik, mille käigus selgitati välja, milliseid küsimusi peab muutma, et saada maksimaalselt informatsiooni. Samuti saadeti õppematerjalid Tartu Ülikooli Liikumislaborile palvega anda liikumisülesannetele tagasiside ja hinnang sellele, kuivõrd sobivad koostatud ülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Liikumislaborilt saadud tagasisidet võeti arvesse ka liikumisülesannete täiendamisel. Analüüsimisel võeti arvesse ka uurijapäeviku sissekandeid. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on järgnevalt kõik uuritavate nimed asendatud pseudonüümidega *E1 - E12*. Ekspertide andmed on välja toodud tabelis 1.

Ekspert	Tööstaaž	Kas ekspert on varem liikumisülesandeid eesti keele tundides kasutanud?
<i>E1</i>	<i>3</i>	<i>Jah</i>
<i>E2</i>	<i>5</i>	<i>Ei</i>
<i>E3</i>	<i>10</i>	<i>Jah</i>
<i>E4</i>	<i>9</i>	<i>Jah</i>
<i>E5</i>	<i>25</i>	<i>Jah</i>
<i>E6</i>	<i>13</i>	<i>Jah</i>
<i>E7</i>	<i>2</i>	<i>Jah</i>
<i>E8</i>	<i>30</i>	<i>Jah</i>
<i>E9</i>	<i>1,5</i>	<i>Jah</i>
<i>E10</i>	<i>5</i>	<i>Ei</i>
<i>E11</i>	<i>7</i>	<i>Jah</i>
<i>E12</i>	<i>22</i>	<i>Jah</i>

Tabel 1. *Ekspertide andmed*

Andmekogumine

Andmete kogumise eesmärgil kasutati avatud küsimustega küsimustikku (lisa 2), mis innustab vastajaid oma arvamust avaldama (Õunapuu, 2014). Kuna õpetajatel oli aega küsimustikku täita kaks nädalat, siis see võimaldas neil liikumisülesandeid korduvalt lugeda ning oma hinnangu ja soovitud liikumisülesannete täiendamiseks kirja panna.

Küsimustiku koostamisel lähtuti magistritöö autori koostatud liikumisülesannetest ning uurimisküsimustest. Küsimustik koosnes kümnest avatud küsimusest. Vastavalt kolmele uurimisküsimustele jaotati küsimustik kolmeks osaks. Esimeses osas ehk sissejuhatuseks uuriti, kas õpetajad on varem eesti keele tunnis liikumisülesandeid kasutanud, kuidas õpetajad liikumisülesannetesse üldse suhtuvad ning kas need võtavad tunni ettevalmistusest rohkem aega või mitte. Teine osa uuris õpetajate hinnanguid liikumisülesannete vajalikkuse kohta. Kolmanda osaga sooviti teada saada, missuguseid ettepanekuid teevad õpetajad liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks, ning uuriti, kuidas võiks uuritavate arvates nende õpetatav 7. klass nende ülesannetega hakkama saada.

Andmeanalüüs

Andmeanalüüs viidi läbi induktiivse sisuanalüüsina, mida kasutatakse järelduste tegemiseks. Selle meetodi järgi võib esialgne struktuur andmete kogunedes muutuda (Õunapuu, 2014).

Andmete analüüs koosnes kahest etapist: kodeerimine ja kategoriseerimine. Andmeanalüüsi läbiviimiseks kasutati QCAMap andmeanalüüsikeskkonda. QCAMap-i sisestati uurimisküsimused,

laaditi üles küsimustikud ning asuti märgistama lauseid ja lõike ehk tähenduslikke üksusi uurimisküsimuste kaupa (Elo & Kyngäs, 2008). Kuna kodeerimise eesmärgiks on teksti mõistmine ja mingisuguse süsteemi loomine tekstis (Laherand, 2008), siis tähenduslikud üksused said unikaalsed koodid. Koode loeti korduvalt, mille käigus eristati tähenduselt sarnased koodid. Need jagati alakategooriateks, millest hiljem moodustati peakategooriad. Kodeerimisel koostati lähtuvalt uurimisküsimustest kolm peakategooriat, milleks olid (1) õpilaste kehalist aktiivsust tõstvate liikumisülesannete vajalikkus, (2) õpilaste hakkamasaamine ning (3) ettepanekud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks. Moodustatud pea- ja alakategooriad on esitatud lisa 4.

Andmeanalüüsi usaldusväärsuse suurendamiseks kasutati kaaskodeerijat uurimisküsimuse *Kuidas hindavad eksperdid koostatud liikumisülesannete vajalikkust?* raames. Kaaskodeerija kodeeris kõiki küsimustikke. Magistritöö autor võrdles tulemusi kaaskodeerija omadega ning neis ei ilmnenud olulisi erinevusi. Uuringu reliaabsust tõsteti küsimustiku kolmekordse kodeerimisega, et eristada oluline ebaolulisest.

Tulemused

Käesoleva magistritöö eesmärk koostada Priit Ratassepä 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele liikumisülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, uurida õpetajate hinnanguid liikumisülesannetele ning nende põhjal viia sisse vajalikud muudatused.

Andmeanalüüsi tulemused on esitatud uurimisküsimuste kaupa ning välja on toodud andmeanalüüsil moodustunud peakategooriad. Tulemusi kinnitatakse tsitaatidega küsimustikest. Tsitaatide ette või järele on lisatud uuritava pseudonüüm.

1. Õpilaste kehalist aktiivsust tõstvate liikumisülesannete vajalikkus

Esimese uurimisküsimusega sooviti teada, kuidas hindavad õpetajad koostatud õppematerjalide vajalikkust. Andmeanalüüsi tulemusena tekkis kaks alakategooriat: 1) Õpetajate aja kokkuhoid 2) Õpilaste motiveeritus.

Õpetajate aja kokkuhoid. Uuringu tulemused osutasid, et õpetajad on sellistest õppematerjalidest juba ammu puudust tundnud. Eksperdid ehk õpetajad kirjeldasid, kuidas nad peavad koostatud liikumisülesandeid vajalikuks, sest need hoiavad väärtuslikku aega kokku. Leiti,

et koostatud liikumisülesanded on abiks nii töö planeerimisel kui läbiviimisel. E7 kirjeldas, et koostatud liikumisülesanded on head ja vajalikud, kuid sarnaseid ülesandeid on juba varem loodud. Teiste uuritavate vastustest aga selgus, et nemad ei ole selliseid liikumisülesandeid 7. klassile varem kohanud. E5 kirjutas: „Teie koostatud liikumisülesanded on väga vahvad ja võtan need kindlasti oma liikumisülesannete pagasisse.“

E9 nentis: „Hea on ka see, et lisades on olemas kõik vajalik: pildid, tabelid, reeglid.“ E6 leidis, et talle „(...) meeldivad need harjutused, sest need on arusaadavalt sõnastatud ning pea iga ülesande juurde on toodud näited ja lehed, mida saab välja lõigata.“ Samuti selgus, et need sobivad hästi 7. klassi teemade kordamiseks. Vastustest ilmnnes, kuidas õpetajatele meeldib, et nende tööks on koostatud liikumisülesannete kasutamisel vaid klassi ümbertõstmine ja näiteks lipikute lõikamine. Kaks uuritavat aga nentisid, et koostatud liikumisülesannetes on mitu sellist harjutust, mis võtavad rohkem aega, need vajavad vahetunni ajal pikka ettevalmistust ning hiljem koristustööd.

E8 vastustest ilmnnes, et eesti keele tundides ei ole aega õpilaste kehalist aktiivsust tõsta, sest keeletunde on vaid kaks nädalas ja 7. klassi programm on põhikooli vanemas astmes kõige mahukam. Ta selgitas, et tuleb enam-vähem õppekava täitmisega toime vaid tänu sellele, et neil on 7. klassis üks lisatund. Samas leidis ta, et koostatud liikumisülesanded on vajalikud ning need aitavad tundi elavdada. Kuid samas väitsid teised, et tänu koostatud liikumisülesannetele kulub kokkuvõttes vähem aega, kui et peaks need ise välja mõtlema.

Toodi välja, et alati ei peagi liikumisülesannet tegema väga detailirohkeks, vaid piisab mõnest sildist, õhupallist või muust vahendist. Samuti ilmnnes, et kui sellised liikumisülesanded oleks õpikuga kaasas, siis kasutaksid neid rohkemad õpetajad, sest ülesannete väljamõtlemine ja ettevalmistus võtab palju aega. E9 kirjeldas, et kui sellised liikumisülesanded oleks kättesaadavad, siis need saaks juba õppeaasta alguses teemade juurde lisada, sest nii ei läheks meelest neid kasutada.

Uurimuses osalenute hulgas oli ka E2 ja E10, kes ei ole tundides varem liikumisülesandeid kasutanud, sest selliste tundide planeerimine võtab väga palju aega. Nende vastustest ilmnnes, et nad ei ole varem selliseid valmiskujul liikumisülesandeid kohanud, seega nad võtavad need hea meelega vastu. Uuritavad selgitasid, et need liikumisülesanded võiks olla kõigile õpetajatele kättesaadavad, ning tänasid töö autorit tänuväärse töö eest.

Küsimustikes arutleti ka selle üle, kuidas neid liikumisülesandeid saab vastavalt oma klassile kohandada, ning E1 kirjeldas, et neid liikumisülesandeid saab kasutada ka teiste klasside eesti keele

tundides, sest neid teemasid ei võeta läbi vaid 7. klassis. Samuti nentis E5, et „neid harjutusi saab kindlasti kasutada ka nooremas ja vanemas kooliastmes, seega sõltub aga mõneti sõnade valik.“

Õpilaste motiveeritus. Uuringust ilmnes, et vaid E1 JA E10 ei ole varem eesti keele tundides liikumisülesandeid kasutanud. Teised uuritavad leidsid, et kui nende kasutamisega alustada ja näha seda elevust ja rõõmu laste silmis, siis ei saagi liikumisülesandeid enam mitte läbi viia. Õpetajad kirjeldasid, kuidas liikumisülesanded motiveerivad õpilasi õppima. Selgus, et kui õpilasel on huvitav, siis ta on motiveeritum õppima.

Õpetajad tõid välja, kuidas koostatud õppematerjal aitab tundi elavdada ja õpilased õpivad mänguliselt rohkem. E5 hinnangul õpivad lapsed aktiivsetena efektiivsemalt „kui läbi õpiku või töövihiku.“ Samuti selgitati, kuidas liikumisülesanded tekitavad lastes rõõmu ja õhinat ning „Paneb neil aju paremini tööle.“ (E5) Kaks uuritavat kinnitasid oma kogemusest, kuidas nad on ka varem õpilastega liikumisülesandeid teinud ja need tekitasid lastes elevust, põnevust ja hasarti ning tunnitöö juurde tagasi minna ei olnud probleem. E5 kirjeldas oma kogemust liikumisülesande läbiviimisel ning kirjeldas, kuidas peale liikuvat harjutust edenes tunnitöö oluliselt mõnusamalt, tema sõnul olid „ (...) lapsed üllatunud ja mingit probleemi ei tekkinud uuesti töömeeleolu loomisega.“

E3 leidis, et antud õppematerjal sunnib õpilasi heas mõttes liikuma, tänu millele tõuseb nende kehaline aktiivsus. E7 leidis, et ta ei suuda isegi 45 minutit järjest istuda, rääkimata õpilastest ehk „Õpilastel tekib tüdimus ja tähelepanu ei koostu enam õppimisele.“ Siinkohal tõid uuritavad välja, et liikumisülesannete tegemine on hea vaheldus traditsioonilisele õppimisele. Selgitati, et kogu see rõõm laste silmis paneb unustama selle vaeva, mis liikumisülesannete ettevalmistamine võttis. E1 nentis, et osad õpilased tunnevad häbi liikumisülesandeid kaasa teha ning siinjuures on oluline roll õpetaja selgitustel ja motiveerimisel.

2. *Liikumisülesannetega hakkama saamine*

Uurimisküsimuse „Kuidas võiks ekspertide arvates 7. klass nende liikumisülesannetega hakkama saada“ juures alakategooriat ei moodustatud. Tulemuste analüüsimisel selgus, et ekspertide arvates saaksid õpilased nende harjutustega väga hästi hakkama. E4 kirjeldas, et tema 7. klassil ei tekiks nende liikumisülesannete sooritamisel probleeme, õpilased võtaksid need hästi vastu ja teeksid kenasti kaasa. E2 ütles, et õpilased saaksid nendega paremini hakkama kui ta ise,

sest tema 7. klass on aktiivne, seal on hakkajad õpilased, kes seletaksid liikumisülesanded hea meelega ise teistele lahti.

E1 kirjeldas, kuidas ta õpetab kahte 7. klassi ning üks klass saaks liikumisülesannetega väga hästi hakkama, kuid teine klass vajaks õpetaja selgitusi ning pidevat suunamist. Samuti leidsid ka mitmed teised eksperdid, et õpilase sooritus oleneb õpetaja selgitustest ja antud juhustest. Uuritavad nentisid, et eelkõige on vaja õpetajal endale ülesanne selgeks ja arusaadavaks teha ning seejärel võib seda alles õpilastega läbi teha proovida.

E12 väitis, et tema mõlemad 7. klassid saaksid nende liikumisülesannetega väga hästi hakkama, ning kirjeldas, kuidas ta teeb pea igas tunnis õpilastega mõne liikumisülesande ning sõnas, et „(...) nad on nendega harjunud ja ootavad juba tunni algusest saati, millal üks vahva ülesanne tuleb, kus nad liikuda saavad.“ Samuti tõi E11 välja, kuidas „minu üks 7. klass on igati hakkajad, tahavad aina liikuda, ei püsi paigal.“

E5 ja E6 tõid esile, et eriti meeldiks õpilastele liikumisülesanded, mis põhinevad rasketel teemadel, näiteks astmehaldus, välde, tegumood ning kokku- ja lahkukirjutamine. E6 põhjendas, et „Raskemaid teemasid on õpilastel lihtsam mängides omandada.“ E10 kirjeldas, kuidas ta ootab huviga, millal see eriolukord läbi saab, ning kirjutas, et „siis kordan need kõik teemad üle, kasutades neid liikumisülesandeid.“

3. Ettepanekud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks

Ekspertidel paluti kirja panna ettepanekud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks, et töö autor saaks koostatud liikumisülesandeid parendada. Uurimisküsimuse „Missuguseid ettepanekuid teevad eksperdid liikumisülesannete täiendamiseks?“ vastustest selgus, et viis eksperti ei muudaks liikumisülesannetes otseselt mitte midagi. Näiteks E5 nentis: „Ilmselt, kui hakkavad neid harjutusi ise kasutama, võivad tulla ka mõned muudatused.“

Ülejäänud eksperdid tõid soovitusi kindlate liikumisülesannete täiendamiseks. Järgnevalt on ära toodud liikumisülesannete kaupa ettepanekud ekspertidelt ja Liikumislaborilt ehk moodustunud alakategooriad. Ettepanekute juurde on lisatud Snipping Tooliga tehtud pildid ekspertidele saadetud liikumisülesannetest (joonised 1-12), et neid oleks lugejal tulemusi vaadeldes mugav täiendatud ja muudetud liikumisülesannetega võrrelda. Liikumisülesannete lisasid joonistele ei lisatud.

Parendatud ja muudetud liikumisülesanded asuvad lisas 1.

Tegusõna pööramine. Liikumisülesande „Tegusõna pööramine“ juures tõid kõik eksperdid välja, et tööjuhendi esimeses lauses on viga: 2. pööre on kaks korda kirjutatud. Teiseks olid mitmed eksperdid ühel nõul, et õhupalli asemel tuleb valida mõni muu pall, näiteks pehme pall. E7 leidis, et kindlasti tuleks antud ülesanne läbi mõelda ka arvestades klassi suurust, sest „Nt õpiabi tunnis või väikses klassis oleks õhupalli ülesanne teostatav, kuid tavaklassis oleks seda läbi viia keeruline (juba seetõttu, et ring läheks väga suureks ja õhupalli nii suures ringis visata on raske).“ Siinkohal tõi E2 välja, kuidas tema õpilastele meeldiks see ülesanne just tänu õhupallide kasutamisele. Liikumislabor soovitas selle ülesande juures läbi mõelda, „et õpilased tavaliselt ei lähe hooga neid õhupalle püüdma, kui nad vastata ei soovi või kui neil on näiteks õppimata,“ ning soovitasid ülesannet muuta nii, et esialgu võiks õpetaja lasta õpilastel esmalt õhupalle ringis üksteisele lüüa ja kui õpetaja annab märku, siis kes viimasena palli puutus, see saaks õige vastuse öelda.

Tegusõna pööramine

Vajalikud vahendid: kolm õhupalli (õpetaja kirjutab ühele õhupallile “2. pööre”, teisele “2. pööre” ning kolmandale “3. pööre”)

Tegevuse kirjeldus:

- õpetaja seisab koos õpilastega ringis;
- õpetajal on käes kolm õhupalli;
- õpetaja nimetab tegusõna ning viskab õhupallid erinevatele õpilastele;
- õpilane, kes sai õhupalli, moodustab vastavas pöördes tegusõnaga lause nii ainsuses kui mitmuses. Esimesena vastab see, kes sai õhupalli, kus on kirjas 1. pööre, ja nii edasi;
- kui õpilane on vastanud, viskab ta õhupalli edasi õpilasele, kes ei ole veel vastata saanud ning pakub uue sõna.

Joonis 1. Liikumisülesanne teemal „Tegusõna pööramine“

Isikuline ja umbisikuline tegumood. Teise liikumisülesande „Isikuline ja umbisikuline tegumood“ juures leidis E7, kuidas selles ülesandes on mõnel õpilasel lihtne ära kaduda, sest „klassid on tihti suuremad, kui 13 õpilast ja seega võimalus, et teine ütleb enne ja põhjendab, on suurem.“ Siinkohal soovitas ta muuta liikumisülesannet nii, et kui on paarisarv õpilasi, siis kaks leiavad ühe lause, üks põhjendab, kummaga on tegu, ning teine muudab vastavad fakti arvamuseks või vastupidi. E8 täiendas, et antud ülesanne toimib paremini väiksema arvuga klassis. E7 lisas ka, et antud ülesandes esineb vähe liikumist. Liikumislabor soovitas väljendi „peidab klassi“ lahti seletada, ehk näiteks kirjutada, et õpetaja paneb sildid erinevatesse kohtadesse ning. Samuti

kirjeldas Liikumislabor, et juhendi võiks ümber sõnastada, näiteks „kes saab 10 lauset täis, võib oma kohale istuda.“

Isikuline ja umbisikuline tegumood

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja 15 lauset, mis on nii isikulises kui umbisikulises tegumoes;
- õpetaja peidab need laused klassi.

Tegevuse kirjeldus:

- õpilased käivad oma vihikuga klassis ringi ja otsivad lauseid;
- kui õpilane leiab lause, kirjutab ta selle vihikusse ning kirjeldab, kumma tegumoeaga tegu on;
- kui tegemist on isikulises tegumoes oleva lausega, siis moodustab ta sellest umbisikulise ja vastupidi;
- kellel esimesena valmis saab, on võitja.

Hiljem kontrollitakse kirjutatu koos üle.

Joonis 2. Liikumisülesanne teemal „Isikuline ja umbisikuline tegumood“

Silbitamine. Selle ülesande juures olid eksperdid üldiselt ühel nõul, et antud ülesanne on väga hea ning E3 kirjutas, et nii „(...) tekib õpilastel põnev võistlusmoment.“ E8 nentis aga, et selle harjutuse teeks veel paremaks see, kui selle juures oleksid igal rühmal erinevad sõnad või oma erimärk, „et pärast saaks kõigi rühmade töö üle kontrollida.“ Samuti leidis E8, kuidas ülesande võitjaks peaks olema pigem see, kes tegi õigesti, mitte see, kes esimesena valmis saab. Antud ülesande juures soovitas Liikumislabor veidi sõnastust muuta, ehk jätta ära korduvalt sõna „õpetaja“ kasutamine.

Silbitamine

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja 40 sõna ja neli silbitamise reeglit;
- õpetaja kleebib reeglid klassi seinale või maha (üksteisest võimalikult kaugemale);
- õpetaja jagab õpilased nelja rühma.

Tegevus:

- õpetaja jagab igale rühmale 10 sõna ja tahvlinätsu;
- õpetaja selgitab õpilastele, et sõnad tuleb kleepida vastava reegli alla;
- rühm, kes esimesena valmis saab, on võitja.

Hiljem kontrollitakse iga reegli alla paigutatud sõnad üle.

Joonis 3. Liikumisülesanne teemal „Silbitamine“

Fakt ja arvamus. E5 leidis, et antud ülesanne on väga hea ning E3 kirjeldas, et „kuna laused on peidetud, siis see lisab kindlasti põnevust ja meeldib õpilastele.“ E7 tõi aga välja, kuidas antud ülesandes on lihtne mõnel õpilasel ära kaduda, sest „klassid on tihtilugu suuremad kui 13 õpilast ja seega on võimalus, et teine ütleb enne ja põhjendab, on suurem.“ E7 lisas veel, et seda ülesannet saaks muuta nii, et kui on paarisarv õpilasi, siis töötavad õpilased paaris ehk leiavad koos ühe lause, üks põhjendab ning teine muudab lauset vastavalt siis faktiks või arvamuseks. E8 nentis, et see on küll väga tore harjutus, kuid „faktide ja arvamuste hulk võiks olla seotud õpilaste arvuga.“ Selle liikumisülesande juures oli Liikumislaboril ettepanek lisada tööjuhendisse, et „toolide alla on ära peidetud ja tahvlinätsuga kinnitatud need sildid.“

Fakt ja arvamus

Eeltegevus:

- õpetaja loikab välja 13 fakti ja arvamust;
- õpetaja peidab need klassi eri kohtadesse.

Tegevuse kirjeldus:

- iga õpilane otsib üles vähemalt ühe fakti või arvamuse;
- kui kõik on endale vähemalt ühe lause leidnud, siis iga üks põhjendab suuliselt, miks tema leitud lause on fakt või arvamus.

Joonis 4. Liikumisülesanne teemal „Fakt ja arvamus“

Argikeel ja kirjakeel. Selle liikumisülesande juures leidsid eksperdid, et tööjuhendit oleks vaja lihtsustada. Siin tekkis E7-l küsimus, et kes võtab selle ülesande juures aega, ning nentis, et selles ülesande läbiviimisel tekiks ilmselt palju segadust, sest „Õpilased väsivad pikapeale ära, kui pole midagi teha.“ Ka E4 arvas, et kuna selle ülesande juures peavad õpilased palju ootama, siis hakkavad nad igavlema. E3 leidis, et antud ülesannet on õpilastele keeruline seletada, kuid selgitas, et see on põnev ning „tasuks proovida.“ E2 nentis, et tema teeks seda ülesannet pigem 5. klassiga, ning leidis, et klassiruumis on selle harjutuse läbiviimiseks vähe ruumi ning eeldaks mööbli ümberpaigutamist. Liikumislabor soovitas siinjuures tööjuhendisse lisada, et õpetajad võiks seda tegevust viia läbi koridoris või õues, sest seal on rohkem ruumi.

Argikeel ja kirjakeel

Eeltegevus:

- õpetaja teeb klassi keskele ruumi nii, et ühest klassi otsast teise oleks lihtne sirgjooneliselt liikuda.

Tegevuse kirjeldus:

- koos korratakse üle, mis on argikeel ja kirjakeel;
- õpetaja jagab klassi pooleks ehk tekib kaks rühma;
- 1. rühm läheb ühte klassi otsa ja 2. rühm teisele poole;
- 1. rühm saab endale argikeele ja 2. rühm kirjakeele;
- 1. rühmaliige ütleb ühe argikeelse lause ning 2. rühmaliige peab selle argikeelse lause tegema kirjakeelseks. Kui laused on öeldud, jooksevad nad klassi keskele kokku ja loövad patsu ning vahetavad rühma (liiguvad rühma lõppu);
- Rühmaliikmed peavad saama kõik ühe kaupa klassi keskel käidud ja lause öeldud. Kui kellelgi ei tule ühtegi argikeelset lauset pähe või ei oska argikeelset lauset kirjakeelseks muuta, siis lähevad uuesti enda rühma lõppu ja saavad hiljem uue võimaluse.

Harjutus lõpeb siis, kui mõlemad rühmad on oma esialgse rühma juurde tagasi jõudnud (1. rühma õpilane ütleb argikeelse lause, lööb 2. rühmaliikmega patsu ja liigub 2. rühma juurde. Kui 2. rühmas on uuesti tema kord, siis tema muudab 1. rühma öeldud argikeelse lause kirjakeelseks, lööb 1. rühmaliikmega patsu ja liigub oma esialgse rühma juurde tagasi).

Joonis 5. Liikumisülesanne teemal „Argikeel ja kirjakeel“

Neliteist käänet. E7 leidis, et ülesanne oleks lõbusam, kui üks kujund tähendaks kindlat viisi ja „Siis nad peaksid tegema endast näiteks kolmnurga, seda oleks hea teha tahvli abiga.“ E2 ja E3 meelest sobiks see ülesanne hästi antud teema kinnistamiseks ning „Eriti siis, kui on võimalik läbi viia koridoris.“ (E2) Ka Liikumislabor täiendas, et mõned käänded võiks olla klassi seintel ja teised koridori seintel, sest nii oleks õpilastel rohkem liikumist.

Neliteist käänet

Eeltegevus:

- õpetaja löikab välja käänded;
- õpetaja kleebib käänded seintele ning kleebib iga käände juurde ka ühe A4 paberi, kuhu õpilased kirjutada saavad.

Tegevuse kirjeldus:

- õpilased vaatavad klassis ringi ja valivad sealt kaks eset, mida saab käänta;
- õpilased kõnnivad klassis ringi ja kirjutavad seintel olevate käänete juurde paberile enda valitud kaks eset nõutud käändes (näiteks valib sõna „tahvel“, liigub „alaleütleva“ käände juurde ning kirjutab sinna „tahvile“);
- samu sõnu ei või korrata, kui keegi valis sama sõna, siis peab õpilane teise sõna valima;
- harjutus lõpeb siis, kui kõik on iga käände alla saanud kaks sõna kirjutada.

Hiljem vaadatakse käänamine koos üle.

Joonis 6. Liikumisülesanne teemal „Neliteist käänet“

Tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis. Mitmed eksperdid ja Liikumislabor nentisid, et eeltegevuse teine lause on poolikuks jäänud, ning soovitati tööjuhendit täpsustada. E3 möönis, et selles ülesandes võib ajavõtmise keeruliseks osutuda ning uuris, et kes 5 sekundi reeglit jälgib: kas õpetaja või õpilased ise. Ka selles ülesandes leiti, et võitja peaks olema see rühm, kes tegi kõige õigemini, mitte see, kes saab esimesena valmis, kuid „Muidugi kiirus loeb ka.“ (E8)

Tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab neli kõneviiside tabelit tükkideks ehk kõik kõneviisid ja laused eraldi;
- õpetaja kleebib igasse klassi nurka neli kõneviisi ning kõneviiside juurde maha laotab segamini välja lõigatud;

Tegevuse kirjeldus:

- õpilased moodustavad neli rühma;
- õpetaja annab igale rühmale tahvlinätsu;
- õpilased võtavad pörandalt lause ning kleebivad selle seinale, vastava kõneviisi alla;
- kehtib 5 sekundi reegel, ehk keegi ei tohi maas istuda kauem kui 5 sekundit;
- rühm, kes saab esimesena valmis, on võitja.

Hiljem kontrollitakse kõigi rühmade tööd koos üle.

Joonis 7. Liikumisülesanne teemal „Tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis“

Astmevaheldus. E3 meelest on see ülesanne õpilaste jaoks kindlasti põnev ja nad saavad palju liikuda. E8 leidis, et selle ülesande juures võiks rühmad koostada õpetaja, kes teab õpilaste taset, „(...) et rühmad oleksid võrdsed.“ E2 sõnas, et „See ülesanne vajab jällegi suuremat ruumi, kui vanamoodne klassiruum seda on,“ ning lisas, et õpetajal võtab õpilastele selle tööjuhendi selgitamine kaua aega. E7 arvas aga, et selle ülesande juures oleks õpilastel keeruline neid kujundeid hoida ning sõnas, et „Äkki oleks lõbusam ülesanne, kui üks kujund tähendaks kindlat viisi (nt kolmnurk astmevahelduslikku) ja siis nad peaksid tegema endast kolmnurga.“

Astmevaheldus

Tegevuse kirjeldus:

- õpilased moodustavad neljased rühmad;
 - iga rühm valib ühe geomeetrilise kujundi (ruut, ring, ristkülik, kolmnurk vms), rühmeliikmed võtavad käest kinni ja moodustavad koos valitud kujundi;
 - õpetaja ütleb sõna ja rühmad arutlevad omavahel, kas tegu on laadivaheldusliku, vältevaheldusliku või astmevahelduseta sõnaga;
 - rühm, kes teab vastust, vajub kükki ning kirjutab neile antud paberile vastuse ning põhjendab seda reegluga;
 - kui vastus kirjutatud, tõusevad rühmad jälle püsti ja kõik kordub.
- Hiljem kontrollitakse vastused koos üle.

Joonis 8. Liikumisülesanne teemal „Astmevaheldus“

Sõna välde. E2 sõnul on ülesanne väga hea, sest see paneb õpilased keskendunult kuulama ja see ei vaja palju ruumi. E3 tagasisidest nähtus, et ka talle meeldis see ülesanne, sest teema on raske ning „Seda on ehk läbi mängu lihtsam selgeks teha.“ E7 soovis aga selle liikumisülesande juures konkreetsemat juhust, et mida täpsemalt tuleks kehaga moodustada. Samas nentis E2, et ta ei tunne ühtegi 7. klassis õppivat õpilast, kes oleks valmis klassis erinevaid poose võtma, ning täpsustas, et „Ilmselt saaks seda teha kuidagi teisiti, kas sõrmede arvuga või muud moodi või lasta neil endal välja mõelda, kuidas väljendada erinevat välde.“ Ka Liikumislaborilt saadud tagasisidest nähtus, et õpilastelt võiks küsida, millist liigutust millise välte juures teha, sest „nii saavad ka õpilased ise välja mõelda liigutusi“.

Sõna välde

Tegevuse kirjeldus:

- õpilased tõusevad püsti;
- õpetaja loeb ette sõna;
- õpilased proovivad oma kehaga näidata, kas sõna on I, II või III vältes (näiteks, kui sõna on I vältes, siis õpilased seisavad sirgelt, II välte korral proovivad keha S-kujuliseks teha jne).

Õpilased hoiavad poosi nii kaua, kuni õpetaja ütleb uue sõna. Peale iga sõna valib õpetaja ühe õpilase, kes peab selgitama, kuidas ta aru sai, et sõna on just selles vältes.

Joonis 9.

Liikumisülesanne teemal „Sõna välde“

Sõnaliigid. E3-e arvates on liikumisülesanne „Lihtne, arusaadav ja jõukohane,“ ning sellega nõustusid ka ülejäänud eksperdid. E7 täpsustas aga, et kuna tegemist on 7. klassiga, siis võiks olla

veidi keerulisemad näitesõnad, näiteks katsetada *mine* vormidega ja keerulisemate tegusõnadega. Liikumislabor soovitas seda ülesannet veidi erinevaks muuta, sest eespool on juba sarnane ülesanne. Näiteks soovitati ülesandesse kaasata õpilaste pinaleid, koolikotte ja raamatuid.

Sõnaliigid

Tegevuse kirjeldus:

- õpetaja loeb ühe kaupa sõnu ette ning õpilased vastavad, millisesse sõnaliiki sõna kuulub;
- kui tegemist on käändsõnaga, siis õpilased hüppavad või tõusevad kikivarvukile;
- kui tegemist on pöörd sõnaga, siis teevad õpilased küki;
- kui tegemist on muutumatu sõnaga, siis tõstavad õpilased käed õhku ning võdistavad sõrmi.

Kõiki tegevusi korratakse nii kaua, kuni kõik on oma vastuse andnud.

Joonis 10. Liikumisülesanne teemal „Sõnaliigid“

Liikumisülesanded 12-13 on teemal „Kokku- ja lahkukirjutamine“. Nende ülesannete kohta ekspertidel ettepanekuid täiendusteks ei olnud ning need on esitatud lisas 1.

Üldised ettepanekud. E2 leidis, et liikumisülesannetele tuleb lisada juurde umbkaudne ajakulu, sest „esitatud materjalid on väga erineva ajamahuga.“ Samuti soovisid eksperdid, et ülesande kirjelduse juurde oleksid välja toodud klasside paigutus, õppe-eesmärk, rühmatööde juures rühmade suurus ning vahendid, mida kasutatakse. Ka Liikumislabor soovitas esmalt ära märkida vajaminevad vahendid, sest siis „(...) oskab õpetaja hinnata, mida tal antud tegevuse juures on vaja.“ Uurimuses osalenute seas oli ka eksperte, kes nentisid, et seinanätsu kasutamine lipikute kleepimisel ei ole hea mõte, sest see rikub seinad ära ning igal õpetajal ei ole sellist ressursi. Kaks eksperti mõnnsid, et kui tehakse liikumisülesandeid, siis peaks olema kõigil tegevust, mitte et kaks inimest teevad ja teised ootavad, sest rahutumad õpilased kasutavad seda hetke, et „ (...) sõbraga rääkida, või muid asju teha (...)“. (E7)

Peale selle tõid eksperdid välja, et lipikud kaovad kiiresti ja uute tegemine on ajamahukas. Siinkohal kirjeldas E3, et kui on plaanis neid liikumisülesandeid ka edaspidi kasutada, siis võiks need lipikud lamineerida. Liikumislabor nentis, et väljaprintitavatele materjalidele tuleks valida pigem suurem font ning „Seinale kleebitavad nt kategooriate nimetused/sildid võiksid olla isegi A4 suuruses.“

Arutelu

Magistritöö eesmärk oli koostada Priit Ratassepa 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele liikumisülesanded õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, uurida õpetajate hinnanguid liikumisülesannetele ning nende põhjal viia sisse vajalikud muudatused.

Esimene uurimusküsimus oli, kuidas hindavad eksperdid koostatud liikumisülesannete vajalikkust. Ekspertidelt saadud tagasisidest nähtus, et nad peavad koostatud liikumisülesandeid väga vajalikuks. Esiteks tõid välja, et koostatud liikumisülesanded on nende jaoks vajalikud eelkõige sellepärast, et ise selliste ülesannete väljamõtlemine ja ettevalmistamine nõuab palju aega, ning mitu eksperti selgitasid, kuidas nad ootasid selliseid ülesandeid juba ammu. Kuna liikumisülesannete kasutamine on paljude õpetajate jaoks uudne, siis leidsid ka Keller jt (2015), et esialgu vajavad õpetajad toetavat materjali. Ekspertid kirjeldasid, et koostatud liikumisülesanded on universaalsed ehk neid saab kasutada ka kordamiseks teise klasside eesti keele tundides. Ekspertide meelest võiksid olla liikumisülesanded osa õppekomplektist, sest siis saab neid teema läbivõtmisel koheselt kordamiseks kasutusele võtta ning ei pea ise ülesandeid välja mõtlema.

Erinevad Eestis tehtud uuringud näitavad, kui madal on õpilaste kehaline aktiivsus (Aasvee *et al.*, 2009; Aasvee, 2012; Streimann, 2015; Mooses, 2016; Oja *et al.*, 2019). Ekspertide vastustest selgus, et nad on kursis õpilaste madala kehalise aktiivsusega ning selle tõstmise vajalikkusest ainetunnis. Nad mõnsid, et koostatud liikumisülesanded aitavad tundi elavdada, tekitavad lastes rõõmu ja õhinat. Ka Kikas ja Toomela (2015) kirjeldavad, kuidas õpilased tegutsevad innukamalt, kui tegevus pakub neile huvi. Samuti leidsid eksperdid, et liikumisülesanded toetavad õppimist, tõstavad õpilaste õpimotivatsiooni ning parandavad keskendumisvõimet. Seda seisukohta on väljendatud ka teistes uurimustes (Martinez-Gomez *et al.*, 2011; Norris, Shelton, Dunsmuir, Duke-Williams & Statamatakis, 2015; Bangsbo *et al.*, 2016; Mooses, 2017).

Teine uurimusküsimus oli, kuidas saaks ekspertide arvates õpilased koostatud liikumisülesannetega hakkama. Ekspertidelt saadud tagasisidest tuli välja, et õpilased saaksid nende arvates liikumisülesannetega hästi hakkama. Tulemusi analüüsid selgus, et õpetajate hinnangul meeldivad õpilastele liikumisülesanded väga ning see motiveerib neid pingutama. Ka Krull (2000) selgitab, et kui tahta õpilaste õpimotivatsiooni tõsta, siis tuleks õppeprotsess võimalikult huvitavaks ja mitmekülgseks muuta. Mõned eksperdid aga leidsid, et õpilaste hakkama saamine oleneb mitmeti ka õpetajast, tema suunamisest ning oskusest tööjuhendit lahti seletada. Ka Pedastsaar (2013) selgitab, et õpetajal on õppeprotsessi juhtimisel ja suunamisel tähtis roll.

Kolmanda uurimusküsimusega sooviti teada saada, missuguseid ettepanekuid teevad eksperdid koostatud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks, sest uue õppematerjali väljatöötamine nõuab selle kriitilise pilguga mitmekordset ülevaatamist ning täiendamist (Marandi, 2007). Kuna liikumisülesannete komplekt koosneb 14 liikumisülesandest ja nende lisadest, siis täienduse ja muutmise ettepanekud kordusid. Viis eksperti ei soovitanud liikumisülesannetes otseselt midagi muuta, vaid nentisid, et ülesandeid kohandatakse nagunii vastavalt klassile. Välja toodi üldiseid soovitusi, mida võiks liikumisülesannetele lisada: umbkaudne ajakulu, klasside paigutus, õppeeesmärk, rühmade suurus ja vahendid, mida kasutatakse. Arvestades ekspertide tagasisidet, lisati liikumisülesannetele vahendid, umbkaudne ajakulu ning rühmade suurus. Samuti lisati eesmärgid, sest liikumisülesannete koostamisel lähtuti ainekavades esitatud eesmärkidest (Nõuded õpikutele, töövihikutele..., 2009) ning kui need on välja kirjutatud, siis on õpetajal juba enne tegevuse algust võimalik teada saada, mida antud ülesandega saavutada tahetakse (Marandi, 2007). Ka magistritöö autor kirjeldas oma uurimispäevikus peale ekspertidele liikumisülesannete saatmist, et oleks pidanud umbkaudse ajakulu, eesmärgid ja reeglid ülesannetele lisama. Analüüsisdes uurijapäevikut, lisas autor liikumisülesannetele ka reeglid. Autor ei lisanud liikumisülesannetele aga klassi paigutust, sest klassiruumid on erinevad, õpetajad võivad ülesandeid läbi viia ka koridoris või õues ning siis jääb õpetajal otsustusruumi. Liikumislabor soovitas muuta reeglid suuremaks, kui need seintele kleebitakse, et neid oleks paremini näha. Seda toetab ka Läänemets (2000), kelle järgi peavad õppematerjalid olema loetava suurusega ning arusaadavas kirjastiilis. Samuti leidis üks ekspert, et erinevate rühmade tööd peaksid eri värvi olema. Arvestades saadud tagasisidet ja toetudes Marandi (2007) soovitudele, lisas autor reeglitele, harjutustele ja sõnadele suurema kirjasuuruse, värvi ning tõstis rasvase kirjaga esile liikumisülesande teema, eesmärgid, vahendid, eeltegevuse, tegevuse ja reeglid.

Mõned eksperdid tõid välja, et tahvlinätsu kasutamine ei ole hea lipikute kleepimisel, sest see rikub seina ära ning samuti ei ole seda igal õpetajal nii palju, et kõigile õpilastele jagada. Vastavalt tagasisidele lisas autor vahendite juurde „tahvlinäts, kleeplint või muu vahend, millega paber seinale kinnitub,“ kuid ei jätnud seda täielikult välja, sest seda ei soovitanud kõik eksperdid. Eksperdid soovitasid ka liikumisülesandeid täiendada nii, et kõigil õpilastel oleks tegevust, sest siis neil ei ole aega kõrvaliste asjadega tegeleda. Autor viis ka selle täienduse liikumisülesannetesse.

Kaheksa õpetajat tegid ettepanekuid täiendusteks ja muudatusteks seitsme liikumisülesande kohta. Liikumisülesande „Tegusõna pööramine“ juures leidsid eksperdid kohe esimese lause juures

vea: 2. pööre oli kaks korda kirjutatud. Autor parandas selle vea peale esimese küsimustiku kättesaamist. Selle liikumisülesande juures soovitasid mitmed eksperdid õhupalli ärajätmist, kuid töö autor ei jätnud seda täielikult ära, vaid lisas „kolm õhupalli või mõnd muud pehmet palli, kuhu peale saab kirjutada.“ Põhjuseks on see, kuidas ühe eksperdi tagasisidest nähtus, et tema õpilastele meeldiks see ülesanne just tänu õhupallide kasutamisele. Ekspertide tagasisidest selgus ka, et seda ülesannet on suure klassiga raske teha, sest nii suures ringis on õhupalli keeruline visata.

Liikumislabor tõi siinkohal välja, et osad õpilased ei pruugi tahta neid palle püüda, kui teavad, et siis peab oma teadmisi demonstreerima. Seetõttu lisati „Tegusõna pööramise“ ülesande juurde ka teine variant, kus õpetaja annab õpilastele kolm palli ja nad löövad seda üksteisele nii kaua, kuni õpetaja märku annab. Õpetaja märguande peale ei tohi pallid enam liikuda ning need õpilased, kelle kätte pallid jäid, peavad vastuse ütlema. Samuti lisati ülesandesse, et tegevust võib läbi viia ka väiksemates ringides, kuid siis on vaja rohkem palle.

Liikumisülesande „Isikuline ja umbisikuline tegumood“ juures leidsid eksperdid, et seda ülesannet võiks teha paaristööna ning välja tuleks jätta lause „kes esimesena valmis saab, on võitja.“ Töö autor arvestas ettepanekutega ning viis muudatused sisse. Liikumisülesandes „Silbitamine“ soovitati rühmadele anda eri värvi sõnad, et rühmadel omavahel lipikud segamini ei läheks. Antud ettepanek tundus töö autori jaoks mõistlik ning viis täienduse ellu.

Liikumisülesandesse „Nelisteist käänat“ lisas autor vaid Liikumislabori soovitud, ehk „tegevust võiks läbi viia koridoris või õues.“ Ülesande „Tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis“ juures tekkis ekspertidel küsimus, kes ülesande jooksul aega võtab. Samuti soovitati, et kujund võiks tähendada kindlat kõneviisi. Üks õpetaja nentis, et võitja peaks olema harjutuse lõppedes siiski see, kes kõige õigemini ülesande tegi, mitte see, kes kõige kiiremini lahendas. Töö autori meelest olid ettepanekud põhjendatud ning muudatused viidi sisse. Liikumisülesandes „Astmevaheldus“ muutis autor tööjuhendi selgemaks ning muutis näitesõnu, sest õpetajate meelest olid need 7. klassi jaoks liiga lihtsad.

Liikumisülesanne „Sõna välde“ vajas õpetajate arvates selgemat tööjuhust ning selgitati, et ülesandes võiks täpselt kirjas olla, mida peab õpilane oma kehaga tegema. Ka õppekirjandusele esitatavad nõuded näevad ette, et tööjuhendid peavad olema asjakohased ning arusaadavad (Õpikutele, töövihikutele..., 2009), seega lihtsustas autor tööjuhendit, hoidus lauselühenditest ning liigsetest sõnadest (Mikk, 2000). Liikumislabor soovitas aga lasta õpilastel ise välja mõelda, milliseid liigutusi väldete juures teha. Autor võttis ekspertide nõuandeid kuulda ning lisas, et

„õpetaja ja õpilased lepivad omavahel kokku, millise liigutusega hakkavad nad väljendama I völdet, II völdet ja III völdet”.

Liikumisülesande “Sõnaliigid” juurde soovitasid eksperdid lisada keerulisemaid näitesõnu, sest need on 7. klassi jaoks liiga lihtsad, seega autor lisas sõnu juurde. Liikumisülesandes „Argikeel ja kirjakeel“ oli ekspertide sõnul tööjuhend liiga pikk. Kuna tööjuhend peab olema selge ja arusaadav (Salumaa, Talvik & Saarniit, 2006), siis lihtsustas autor tööjuhendit ehk muutis pikad laused lühemaks (Marandi, 2007). Samuti lisas töö autor järjekorras seisjatele lisategevuse, sest ekspertide sõnul hakkab neil muidu igav ning nende tähelepanu koondub muudele asjadele. Liikumisülesande „Fakt ja arvamus“ juures leiti, et faktide ja arvamuse hulk peaks olema seotud õpilaste arvuga. Töö autor ei viinud antud soovitusi sisse, sest igal õpetajal on võimalik ülesandeid vastavalt oma klassile kohandada: juurde mõelda või välja jätta. Üks ekspert soovitas seda liikumisülesannet muuta nii, et kaks õpilast leiavad ühe lause, üks nendest võiks põhjendada, miks tema saadud lause on fakt või arvamus ning tema paariline võiks lauset muuta vastavalt siis faktiks või arvamuseks. Kuna õpilastele meeldib paaris- ja rühmatöodes osaleda (Salumaa, Talvik & Saarniit, 2006) ja sellises vormis ülesanne võtaks vähem aega ning kõigil õpilastel oleks tegevust, viis töö autor antud ettepaneku täide ning lisas selle teiseks variandiks. Üks ekspert nentis, et tema meelest on harjutuses liiga vähe liikumist. Töö autor muutis ülesande liikuvamaks. Samuti lisas töö autor liikumisülesandesse vastavalt Liikumislabori soovitusele, et tegevust on soovitatud läbi viia koridoris või õues.

Magistritöös tuli välja selgitada, kuidas hindavad eksperdid koostatud liikumisülesannete vajalikkust, kuidas saaksid 7. klassi õpilased õpetajate arvates nendega hakkama, millised on ekspertide ettepanekud liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks ning ettepanekute põhjal viia sisse vajalikud parandused. Ekspertide hinnangu põhjal võib järeldada, et koostatud liikumisülesanded on vajalikud aja kokkuhoidmiseks ning õpilaste õpimotivatsiooni ning kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Ekspertide arvates saaksid 7. klassi õpilased liikumisülesannetega hästi hakkama ning neile meeldiks need. Ka leiti, et õpetaja on see, kelle suunamisest ja juhendamisest oleneb, kas õpilane saab harjutusega hakkama või mitte. Liikumisülesannete täiendamiseks ja muutmiseks võttis töö autor arvesse ekspertide ja Liikumislabori ettepanekuid ning viis sisse vajalikud muudatused. Samuti arvestas töö autor uurijapäeviku sissekandeid.

Autor nendib, et töö piiranguks tuleb pidada seda, et 12. märtsil riigis kehtestatud eriolukorra tõttu polnud võimalik liikumisülesandeid koolides katsetada, vaadelda ning õpilastelt tagasisidet

saada. Teiseks piiranguks on väike valim. Liikumisülesannete tagasisidestamises ja väljatöötamises osales vaid kaksteist eksperti ja see ei võimalda uurimuse tulemusi üldistada. Valim oli väike, seega ei saa töö autor välistada, et suurema valimi korral lisanduksid muud ettepanekud ja soovitused.

Kuna töö autor sai koostatud liikumisülesannetele julgustavat ja positiivset tagasisidet, siis leiab, et teema väärrib edaspidist käsitlemist ning tasuks koostada liikumisülesanded kõigile klassidele ja igasse ainetundi, samuti võiks mõelda liikumisülesannete lisamisele õppekomplektidesse.

Tänu sõnad

Täna kõiki uuringus osalenud õpetajaid ning liikumislabori liikmeid Reelika Kiivitit ning Katrin Mäge, kes olid suureks abiks käesoleva töö valmimisel. Lisaks tänan südamest oma juhendajat meeldiva koostöö ja kannatlikkuse eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Külli Stroo

25.05.2020

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Streimann, K., Karelson, K., Oja, L., Trummal, A. (2009). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Ecoprint AS
- Aasvee, K., Eha, M., Härma, T., Liiv, K., Oja, L., Tael, M. (2012). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2009/2010. õppeaasta. Eesti HBSC uuringu raport*. Tallinn: Atlex AS
- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Atlex AS
- Bangsbo, J., Krstrup P., Duda J., Hillmann, C., Andersen, L. B., Wiess, M., Williams, G. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen, J., Ostergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H., Elbe, A-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1177-1178. Külastatud aadressil <https://bjsm.bmj.com/content/50/19/1177.info>
- Ehala, M. (2010). Lõimingust eesti keele õpetuses. J. Jaani & L. Aru (Toim), *Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas*. Tartu: Tartu Ülikool
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Hamilton, M. (2008). *Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior*. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3419586/>
- Hariduse Infotehnoloogia Sihtasutus (s.a). *Digitaalse õppematerjali loomise soovitusel. Juhend digitaalse õppematerjali autorile*. Külastatud aadressil <http://oppevara.hitsa.ee/kvaliteet/>
- Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Howard, J. & Major, J. (2005). *Guidelines for Designing Effective English Language Teaching Materials*. Külastatud aadressil <http://www.paaljapan.org/resources/proceedings/PAAL9/pdf/Howard.pdf>
- Johnson, B. & Christensen, L. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. SAGE Publications
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Tartu Ülikool.

- Katz, D.L., Cushman, D., Reynolds, J., Njike, V., Treu, J.A., Katz, C., Walker, J., Smith, E. (2010). Putting physical activity where it fits in the school day: preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for fitness program. *Preventing Chronic Disease*, 7(4), 1-10.
- Kikas, E., Toomela, A. (2015). Õpimotivatsioon. *Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine*. Eesti Ülikoolide Kirjastus
- Keller, M., Uibu, M., Vihalemm, T. (2015). *Laste liikumine: ülevaade õpetajate, juhtide ja lapsevanemate intervjuudest*. Tartu Ülikool
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Godburn Schubert, K., Schultz, A., Harris, S. (2011). Ten years of TAKE 10!: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52, 43-50.
- Kull, M. (2015). *Liikumisuuringud- kas ölekõrs või päästerõngas?* Ettekanne. TerVe konverents „Kuidas teadus TerVet rahvast teenib? Tartu: Tartu Ülikool
- Kull, M., Lees, M., Vihalemm, T. (2017). Kool kujundab laste liikumisharjumust. H. Voolaid (Toim), *Ülevaade haridussüsteemi välishindamisest 2016/2017. õppeaastal*. Tartu: Ecoprint
- Kärtner, P., Maiberg, L., Rikker, M., Tuuling, L., Voltein, E. (2006). *Õppematerjal koolieelsete lasteasutuste eesti keele kui teise keele õpetajate põhi- ja täiendkoolitusteks*. Tartu: Kirjastus Atlex
- Kohl, H. W., Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: taking physical activity and physical education to school*. Washington, D.C: The National Academies Press.
- Kruusamäe, H., Kull, M., Mooses, K. (2016). *Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus 2016*. Tartu: Tartu Ülikool
- Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu: TÜ Kirjastus.
- Kuu, S., Baskin, K., Pedak, K., Kivi, A. (2018). *Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring*. Tervisedenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskus. Tallinn.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn
- Lees, C., Hopkins, J. (2013). Effect of Aerobic Exercise on Cognition, academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A systematic Review of Randomized Control Trials. *Preventing Chronic Disease*, (10), 1-8.
- Lees, M. (2016). *Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides erinevate kooliastmete õpilaste arvamuste tuginedes*. Magistritöö. Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond.

Liikuma Kutsuv Kool - sest liikumine toob koolirõõmu! (s.a.). Külastatud aadressil

<http://liikumislabor.ut.ee/liikuma-kutsuv-kool-0>

Läänemets, U. (2000). *Õppevara: küsimisi ja kostmisi*. Tallinn: Avita.

Marandi, T. (2007). *Õppematerjalide koostamine*. Külastatud aadressil

http://lepo.it.da.ut.ee/~triiinm/Marvi_talvekool_2007jaanuar_kasileht.pdf

Martinez-Gomez, D., Ruiz, J. R., Gomez-Martinez, S., Chillon, P., Rey-Lopez, JP., Diaz, LE.,

Castillo, R., Veiga, O. L., Marcos, A. (2011). Active commuting to school and cognitive performance in adolescents the AVENA study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 165(4), 1-5.

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. (2016). *Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste*. Õpetajaraamat. Atlex AS.

Mikk, J. (2000). *Textbook: Research and Writing*. Frankfurt am Main: Peter Lang

Mikk, J. (2013). *Õppevara*. Külastatud aadressil <https://www.uttv.ee/naita?id=18529>

Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E.-M., Hannus, A., Kull, M. (2016). *Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul*. Tartu Ülikool.

Mooses, K. (2017). *Physical activity and sedentary time of 7-13 year-old Estonian students in different school segments and compliance with physical activity recommendations*. Tartu: Tartu Ülikool

Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116-125.

Oja, L. (2010). Kehaline kasvatus teises kooliastmes. E. Kikas (Toim), *Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes*. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium

Oja, L., Piksööt, J., Rahno, J. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2017/2018. õppeaasta tabelid*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut

Oja, M. (s.a). *Õppematerjali koostamise põhimõtted*. Õpetajaraamat. Külastatud aadressil

<https://sites.google.com/view/sotsiaalopetajaraamat/õppematerjali-koostamise-põhimõtted>

Ortega, F.B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., Löf, M.,

Harro, J., Bellocco, R., Labayen, I., Veidebaum, T., Sjöström, M. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PLoS ONE* 2013, 8(4), 1-7.

Pedastsaar, T. (2013). Õppevahendid. R. Mikser. (Toim), *Haridusleksikon (lk 265-266)*. Eesti Keele Sihtasutus

Pitsi, T., Zilmer, M., Vaask, S., Nurk, E., Kuu, S., Maser, M., Lõhmus, K., Ehala-Aleksejev, K., Raukas, R., Sooba, E, Villa, I., Parts, L., Lindsaar, M., Sammel, A., Radin, M., Einberg, O., Simm-Pärle, P., Lamp, H., Hiis, T., Rajasalu, P., Potisepp, S. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tallinn.

Põhikooli riiklik õppekava (2011). *Riigi Teataja I 2011, 1, 14*. Külastatud aadressil

<https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020>

Salumaa, T., Talvik, M., Saarniit, A. (2006). *Aktiivõppe meetodid II*. Tallinn: Merlecons ja Ko

Salumaa, T. (2010). *Aktiivõppe meetodid III*. Tallinn: Merlecons ja Ko

Saks, J. (2012). *Uus kool 2. Õppida ja õpetada on vaja kõige olulisemat*. Tallinn: Tallinna raamatutrükikoda

Streimann, K. (2015). *Milline on Eesti noorte tervis?* Terviseinfo. Külastatud aadressil

<https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4444-milline-on-estti-noorte-tervis>

Tomlinson, B. (2010). Principles of Effective Materials Development. In N. Harwood (Ed.), *English Language Teaching Materials: Theory And Practice*, pp 81–101.

Cambridge: Cambridge University Press

Tomlinson, B. (2011). *Materials Development in Language Teaching (2nd edition)*.

Cambridge: Cambridge University Press. Külastatud aadressil

http://www.lenguasvivas.org/campus/files/0_47/Material%20development-Tomlinson.pdf

Tremblay, MS. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal Of Behaviour Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-22.

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva. Külastatud

aadressil <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

WHO (2016). *Tables of health statistics by country, WHO region and globally*. Külastatud aadressil

https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/EN_WHS2016_AnnexB.pdf?ua

≡1

Õpikute, töövihikute, tööraamatute ja muu õppekirjanduse riiklikule õppekavale vastavuse kinnitamise tingimused ja kord ning nõuded õpikutele, töövihikutele, tööraamatutele ja muule

õppekirjandusele (2009). *Riigi Teataja*, 2007, 65. Külastatud aadressil

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13063327>

Õppekirjanduse koostamise kriteeriumid. (s.a). Külastatud aadressil

<http://kke.innove.ee/oppevara/kriteeriumid>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

LISAD

Lisa 1. Liikumisülesanded 7. klassi eesti keele tundideks

Tegusõna pööramine

Liikumisülesande eesmärk:

- kinnistada tegusõnade pööramist ainsuses ja mitmuses;
- moodustada lauseid;
- tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- viltpliats või marker;
- kolm õhupalli või mõnd muud pehmet palli, kuhu peale saab kirjutada.

Ajakulu: u 10 minutit, oleneb klassi suurusest.

Eeltegevus:

- õpetaja kirjutab ühele pallile “1. pööre”, teisele “2. pööre” ning kolmandale “3. pööre”;
- teeb klassi ruumi nii, et oleks võimalik õpilastega ring moodustada.

Tegevus:

- õpetaja võtab kätte kolm palli;
- moodustatakse suur ring;
- õpetaja nimetab tegusõna ning viskab pallid erinevatele õpilastele;
- õpilane, kes sai palli, moodustab vastavas pöördes tegusõnaga lause nii ainsuses kui mitmuses.

Reeglid:

- esimesena vastab see, kes sai palli, kus on kirjas 1. pööre, ja nii edasi;
- kui õpilane on vastanud, viskab ta palli edasi õpilasele, kes ei ole veel vastata saanud ning pakub uue sõna.

Teine variant:

- õpilased seisvad ühes suures ringis või mitmes väiksemas ringis (NB! Kui tegevus toimub mitmes ringis, siis on vaja rohkem palle!);
- õpetaja viskab õpilastele kolm palli ja laseb neid üksteisele 10 sekundit lüüa;

- 10 sekundi möödudes ütleb õpetaja „stopp“;
- õpilased, kelle kätte viimasena pallid jäid, moodustavad vastavas pöördes tegusõnaga lause nii ainsuses kui mitmuses;
- kui õpilased on vastanud, annab õpetaja uuesti 10 sekundit aega üksteisele palle lüüa ning kõik kordub.

Isikuline ja umbisikuline tegumood

Liikumisülesande eesmärk:

- eristada isikulist ja umbisikulist tegumoodi;
- moodustada isikulisest tegumoest umbisikuline ja vastupidi;
- tõsta õpilaste kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid.

Ajakulu: u 15 minutit, oleneb klassi suurusest.

Eeltegevus:

- õpetaja loikab välja 15 lauset, mis on nii isikulises kui umbisikulises tegumoest;
- paneb need klassi erinevatesse kohtadesse.

Tegevus:

- õpilased otsivad endale paarilise või õpetaja moodustab ise paarid;
- paarilised käivad vihikuga klassis ringi ja otsivad lauseid;
- kui paarilised leiavad lause, kirjutab üks neist selle lause vihikusse ning lisab ka, kummas tegumoest lause on;
 - teine paariline moodustab leitud lausest vastupidise tegumoega lause;
- paar, kellel esimesena valmis saab, võib teistel aidata lauseid otsida.
- kui kõik paarilised on laused leidnud ning kirja pannud, siis kontrollitakse kirjutatu suuliselt koos õpetajaga üle.

Reeglid:

- mõlemad paarilised peavad klassis ringi käima ja lauset otsima;
- vihikusse tuleb kirjutada seistes, näiteks toetades vihikut vastu seina;
- mõlemad paarilised peavad tegutsema, üks ei või teise eest tööd ära teha.

Väljalõikamiseks:

Maiel on homme kaks kontrolltööd.
Tunnis õpiti erinevaid sõnaliike.
Kalle tundis juba eile, et ta hakkab haigeks jääma.
Kodus ollakse aina vähem, rohkem aega veedetakse koolis või õues.

Ta kirjutab romaani.

Heategusid tehakse tihtilugu lihtsalt niisama.

Viimastel aastatel on tehnoloogia areng olnud suur.

Koduseid töid tehti üheskoos Malle juures.

Õues tantsiti ja lauldi.

Tüdrukud lakkigu oma küüsi õues!

Meie sööklas küpsetatakse maitsvaid pirukaid.

Mari oli matemaatikatunnis väga tubli.

Ma lähen pärast kooli võrkpalli mängima.

Varem armastati jalgpalli rohkem kui korvpalli.

Õpilased kirjutavad reeglid vihikusse.

Silbitamine

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata silbitamise reegleid ning paigutada sõna õige reegli alla;
- tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- tahvlinäts, kleelint või mõni muu vahend, millega paber seinale kinnitub.

Ajakulu: u 10 minutit

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja 40 sõna ja neli silbitamise reeglit;
- kleebib reeglid klassi seinale või maha (üksteisest võimalikult kaugemale);
- jagab õpilased nelja rühma või lubab neil ise rühmad moodustada.

Tegevus:

- õpetaja jagab igale rühmale 10 sama värvi sõna ja tahvlinätsu või muud vahendit, millega paber seinale kinnitub;
- selgitab õpilastele, et sõnad tuleb kleepida vastava reegli alla;
- kui kõigil on sõnad kleebitud, siis kontrollitakse iga reegli alla paigutatud sõnad suuliselt üle.

Reeglid:

- kõik rühmeliikmed peavad tegevuses osalema, keegi ei tohi vahepeal istuda.

Sõnad väljalõikamiseks:

VOOLIK	OKSAD	TÄIDIS	KAGU
MAGU	EEMAL	ASUB	KLOPIN
TEEMA	VAIDLEB	AULIK	ONU
AABITS	ELAN	KURTIS	ÖÖBIK
MINE	HEIDE	KANNAN	HEA
ISA	VÕTI	AUTO	NOPIB
HEI	KUTSE	MAJA	SOE

RÄTIK	KAJA	KLOPIB	HULKUS
TEE	NÕBU	OSKAN	KANNAN
TEE	OSA	KUULUS	NÄGU

Reeglid väljalõikamiseks:

ÜKSIK KAASHÄÄLIK

TÄISHÄÄLIKUTE

VAHEL KUULUB

JÄRGMISSE SILPI.

KUI KÖRVUTI ON MITU

KAASHÄÄLIKUT, SIIS

VIIMANE KUULUB

JÄRGMISSE SILPI.

KUI KÖRVUTI ON KOLM

TÄISHÄÄLIKUT, SIIS

VIIMANE KUULUB

JÄRGMISSE SILPI.

PIKK TÄISHÄÄLIK VÖI
DIFTONG KUULUB
TAVALISELT ÜHTE SILPI.

Neliteist käänet

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata käändsõnade käänamist;
- tõsta õpilaste kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- seinanäts, kleeplint või mõni muu vahend, millega paber seinale kinnitub.

Ajakulu: u 10 minutit

Eeltegevus:

- õpetaja löikab välja käänded;
- kleebib käänded seintele ning kleebib iga käände juurde ka ühe A4 paberi, kuhu õpilased kirjutada saavad.

Tegevus:

- liikumisülesannet oleks parem läbi viia õues, kuid kui see toimub klassiruumis, siis:
- õpilased vaatavad klassis ringi või aknast välja ning valivad sealt kaks nähtust, eset või olendit, mida saab käänata;
- kõnnivad klassis ringi ja kirjutavad seintel olevate käänete juurde paberile enda valitud kaks sõna nõutud käändes (näiteks valib sõna “tahvel”, liigub “alaleütleva” käände juurde ning kirjutab sinna “tahvlile”);
- harjutus lõpeb siis, kui kõik on iga käände alla saanud kaks sõna kirjutada;
- harjutuse lõppedes kontrollitakse iga käände all olevad sõnad suuliselt koos üle.

Reeglid:

- samu sõnu ei või korrata, kui keegi valis sama sõna, siis peab õpilane teise sõna valima;
- harjutust täidetakse seistes või liikudes, vahepeal istuda ei tohi.

Väljalõikamiseks:

NIMETAV

OMASTAV

OSASTAV

SISSEÜTLEV

SEESÜTLEV

SEESTÜTLEV

ALALEÜTLEV

ALALÜTLEV

ALALTÜTLEV

SAAV

RAJAV

OLEV

ILMAÜTLEV

KAASAÜTLEV

Tingiv, kindel, käskiv ja kaudne kõneviis

Liikumisülesande eesmärk:

- kinnistada kõneviiside eristamisoskust;
- arendada koostööoskust ja tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- tahvlinäts, kleeplint või mõni muu vahend, millega paber seintele kinnitub.

Ajakulu: u 5-10 minutit, olenevalt rühmade arvust.

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab vastavalt rühmade arvule kõneviiside tabelid tükkideks (kui on neli rühma, siis neli tabelit);
- kleebib igasse klassi nurka seinale neli kõneviisi ning kõneviiside juurde maha laotab segamini väljalõigatud laused.

Tegevus:

- õpilased moodustavad/ õpetaja moodustab rühmad;
- õpetaja annab igale rühmale tahvlinätsu (vms);
- õpilased võtavad põrandalt lause ning kleebivad selle seinale, vastava kõneviisi alla;
- rühm, kes saab esimesena valmis, võib istuda.
- Kui kõigil on sõnad kleebitud, siis kontrollitakse rühmade tööd koos üle.

Reeglid:

- kehtib 5 sekundi reegel, ehk keegi ei tohi maas istuda kauem kui 5 sekundit (seda jälgib õpetaja).

Väljalõikamiseks:

KINDEL KÕNEVIIS	TINGIV KÕNEVIIS
Ma sõidan suvel Austraaliasse.	Kui mul oleks võimalus, siis sõidaksin suvel Austraaliasse.
Ema läheb homme õele külla.	Oleks tore, kui ema läheks homme õele külla.

Sa oskad matemaatikat.	Sa oskaks matemaatikat, kui õpiksid tunnis.
Saan iga kuu vanematelt natuke taskuraha.	Ma saaks iga kuu vanematelt natuke taskuraha, kui käituksin hästi.
Mul on koolis head hinded.	Mul oleks koolis head hinded, kui ma ei peaks kogu aeg puuduma.
Marta ja Liisi istusid eile terve päev kodus.	Kui Martal ja Liisil oleks võimalik, siis nad istuksid terve päev kodus.
Mul ei olnud täna eesti keele vihikut kaasas.	Mul oleks vihik kaasas, kui oleksin õhtul koolikoti kokku pannud.
KÄSKIV KÕNEVIIS	KAUDNE KÕNEVIIS
Sõida suvel Austraaliasse!	Ma sõitvat suvel Austraaliasse.
Ema, mine homme õele külla!	Ema minevat homme õele külla.
Õpi matemaatikat!	Sa oskavat hästi matemaatikat.
Iga vanem andku oma lapsele natuke taskuraha.	Ta vanemad andvat lapsele iga kuu natuke taskuraha.
Ära puudu nii tihti koolist!	Mul olevat koolis head hinded.
Marta ja Liisi istugu terve päev kodus.	Marta ja Liisi olevat istunud terve päeva kodus.
Pane igal õhtul oma koolikotti järgmise päeva asjad valmis!	Ma olevat võtnud vale eesti keele vihiku kooli kaasa.

Argikeel ja kirjakeel

Liikumisülesande eesmärk:

- tunda ära argikeele ja kirjakeele tunnused;
- moodustada argikeelsest lausest kirjakeelne ja vastupidi;
- arendada õpilase reaktsioonikiirust, tähelepanu ja püsivust;
- tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid: -

Ajakulu: u 15 minutit, oleneb klassi suurusest.

Eeltegevus:

- tegevust on soovitatav läbi viia koridoris või õues, kus on rohkem ruumi;
- kui tegevus toimub klassiruumis, siis teeb õpetaja klassi keskele ruumi nii, et ühest klassi otsast teise oleks lihtne sirgjooneliselt liikuda.

Tegevus:

- koos korratakse üle, mis on argikeel ja kirjakeel;
- õpetaja jagab klassi pooleks ehk tekib kaks rühma;
- **1. rühm** läheb ühte klassi otsa ja **2. rühm** teisele poole;
- **1. rühm** saab endale argikeele ja **2. rühm** kirjakeele;
- **1. rühma liige** ütleb ühe argikeelse lause ning **2. rühma liige** peab selle argikeelse lause tegema kirjakeelseks;
- kui mõlema rühma liige on lause öelnud, jooksevad nad klassi keskele kokku ja löövad patsu ning vahetavad rühma (liiguvad rühma lõppu);
- harjutus lõpeb siis, kui mõlemad rühmad on oma esialgse rühma juurde tagasi jõudnud.

Reeglid:

- mõlema rühma liikmed peavad saama ühe lause öeldud ning rühma vahetatud;
- kui kellelgi ei tule ühtegi argikeelset lauset pähe või ei oska argikeelset lauset kirjakeelseks muuta, siis aitavad teda tema rühmakaaslased;
- õpilased, kes ootavad järjekorras, ei tohi vahepeal istuda.

Fakt ja arvamus

Liikumisülesande eesmärk:

- eristada fakti ja arvamust;
- tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- tahvlinäts või kleeplint.

Ajakulu: u 10 min

Eeltegevus:

- õpetaja loikab välja faktid ja arvamused vastavalt oma klassi suurusele;
- kleebib need laudade ja toolide alla.

Tegevus:

- iga õpilane otsib üles vähemalt ühe fakti või arvamuse;
- kui kõik on endale vähemalt ühe lause leidnud, siis iga üks põhjendab suuliselt, miks tema leitud lause on fakt või arvamus.

Reeglid:

-

Teine variant:

- õpilased otsivad endale paarilise;
- paarilised otsivad koos ühe lause;
- üks paariline kirjutab lause vihikusse ning lisab sinna juurde, kas tegu on fakti või arvamusega;
- teine paariline kirjutab selle lause vastupidiselt ümber (faktist arvamuseks või vastupidi).

Väljalõikamiseks:

FAKT	ARVAMUS
Nartsiss on sibultaim.	Minu meelest on roos maailma kõige ilusam lill.
Roosiõli valmistatakse rooside kroonlehtedest.	Ma arvan, et paberit tehakse puust.

Päike on heledaim Maalt nähtav täht.	Lumikellukesed peaks kasvama igas hoovis.
Paberit valmistatakse tselluloosist.	Nartsissid on meeldiva lõhnaga lilled.
Kask ja tamm on lehtpuud.	Täna on imeline ilm.
Eno Raud oli eesti kirjanik.	Mina olen seda meelt, et karusnahka ei ole moraalne kanda.
Eesti on demokraatlik vabariik.	Loomulikult peaks koolis käima.
Eesti president on Kersti Kaljulaid (2020 a).	Kinnitan, et mul tuleb põnev vaheaeg.
Hiidpandade karvastik on musta-valgekirju.	Hiidpandad on väga armsad loomad.
Eesti kuulub Euroopa Liitu.	Küllap peab sügisel jälle olümpiaadiks valmistuma hakkama.

Astmevaheldus

Liikumisülesande eesmärk:

- kinnistada astmevahelduse teemat;
- eristada vältevahelduslikku, laadivahelduslikku ning astmevahelduseta sõnu;
- arendada tähelepanuoskust ning tõsta õpilaste kehalist aktiivsust

Vahendid:

- A4 paberid (vastavalt rühmade arvule, igale rühmale üks);
- kirjutusvahend igale rühmale.

Ajakulu: u 10 minutit, olenevalt rühmade arvust.

Eeltegevus: -

Tegevus:

- õpilased või õpetaja moodustab ise rühmad vastavalt klassi suurusele (ühes rühmas võiks olla neli inimest);
- iga rühm leiab endale ühe nurga, kus on ruumi;
- õpetaja ütleb sõna ja rühmad arutlevad omavahel, kas tegu on laadivaheldusliku, vältevaheldusliku või astmevahelduseta sõnaga ning moodustab vastava kujundi:
 - kui sõna on laadivahelduslik, siis rühmad moodustavad endast kolmnurga;
 - kui sõna on vältevahelduslik, siis rühmad moodustavad endast ringi;
 - kui sõna on astmevahelduseta, siis rühmad moodustavad endast ruudu;
- kui kõik rühmad on kujundi moodustanud, siis ütleb õpetaja, et vajuge kükki;
- iga rühm kirjutab vastuse paberile ning põhjendab seda reegluga;
- kui vastus kirjutatud, tõusevad rühmad jälle püsti ja kõik kordub.
- Hiljem kontrollitakse vastused koos suuliselt üle.

Reeglid:

- kõik rühmeliikmed peavad kujundi koostamisel osalema;
- vahepeal istuda ei tohi, kirjutama peab kükitades.

Näitesõnad:

Astmevahelduseta sõnad	Laadivahelduslikud sõnad	Vältevahelduslikud sõnad
Tüdruk	Juuksed	poiss
pesema	ehtinud	mänginud
laps	ladu	taat
pesa	hammas	tütar
uks	viga	vool
laskma	selg	kool
maja	tald	piim
töötada	vedanud	roolinud

Sõna välde

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata sõna välde määramist;
- arendada keskendumisvõimet, tähelepanu;
- tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid: -

Ajakulu: u 5 minutit

Eeltegevus:

- õpetaja ja õpilased lepivad omavahel kokku, millise liigutusega hakkavad nad väljendama I välde, II välde ja III välde, näiteks:
 - kui sõna on I vältes, siis seisavad õpilased sirgelt;
 - kui sõna on II vältes, siis proovitakse oma keha S- kujuliseks teha;
 - kui sõna on III vältes, siis kükitatakse.

Tegevus:

- õpilased tõusevad püsti;
- õpetaja loeb ette sõna;
- õpilased proovivad oma kehaga näidata, kas sõna on I, II või III vältes;
- õpilased hoiavad poosi või teevad liigutust nii kaua, kuni õpetaja uue sõna ütleb.

Reeglid:

- õpilased hoiavad poosi või teevad kokkulepitud liigutust nii kaua, kuni õpetaja ütleb uue sõna;
- peale iga sõna valib õpetaja ühe õpilase, kes peab selgitama, kuidas ta aru sai, et sõna on just selles vältes.

Näitesõnad:

I välde	II välde	III välde
Ilus	kahju	päike
ema	pilved	põhjus
madu	taimed	äike
lahe	talved	ehmus
kena	ehmatas	suuri
tragi	tuuled	kinni
vilu	kõigutas	kõikus
sadama	suurustas	tuulas
kala	kallistama	kõrge
magab	tukub	kange

Sõnaliigid

Liikumisülesande eesmärk:

- kinnistada õpitud sõnaliike;
- arendada tähelepanu, reaktsioonikiirust ning tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid: -

Ajakulu: u 5-10 minutit

Eeltegevus: -

Tegevus:

- õpetaja palub õpilastel püsti tõusta ning loeb ühe kaupa sõnu ette;
- õpilased vastavad erinevate liigutustega, millisesse sõnaliiki sõna kuulub:
- *kui tegemist on käändsõnaga, siis õpilased hüppavad või tõusevad kikivarvukile;*
- *kui tegemist on pöörd sõnaga, siis teevad õpilased küki;*
- *kui tegemist on muutumatu sõnaga, siis tõstavad õpilased käed õhku ning võdistavad sõrmi.*

Reeglid:

- liigutusi korratakse nii kaua, kuni kõik on oma vastuse andnud;
- vahepeal istuda ei tohi.

Teine variant:

- õpilastel võib lasta ise liigutused välja mõelda ning need siis kokku leppida.

Näitesõnad:

KÄÄNDSÕNAD	PÖÖRDSÕNAD	MUUTUMATUD SÕNAD
<p><u>Nimisõnad:</u> koertele, tantsimine, äike, puud, Mari, õpikud, sai</p> <p><u>Omadussõnad:</u> vihmane, õnnelik, armsad, sinine, suurtega</p> <p><u>Asesõnad:</u> sellised, tema, see, mida, sina</p>	<p><u>Tegusõnad:</u> jookseb, laulis, õpivad, tantsin, kirjutas, ei naernud, minnakse, suplevad, magab, on, siplevad, ujus, koristama, vaatame, sõidavad, istun, sööksin, pikutate, kükita, lendlema</p>	<p><u>Määrsõnad:</u> hästi, kaunilt, eile, homme, hilja</p> <p><u>Hüüdsõnad:</u> oh, aitäh, hurraa, oi, ai</p> <p><u>Sidesõnad:</u> ning, või, ega, kui, sest</p> <p><u>Kaassõnad:</u> peal, järgi, üle, mööda, ääres</p>

<u>Arvsõnad:</u> kolmandik, kuusteist, kümnes, miljon, kaks		
--	--	--

Nimisõnade kokku- ja lahkukirjutamine

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata nimisõnade kokku- ja lahkukirjutamise reegleid;
- moodustada etteantud põhisõnaga liitsõnu;
- arendada koostööoskust, kujutlusvõimet ning tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid: -

Ajakulu:

Eeltegevus:

- õpetaja vaatab klassis ringi ja kirjutab endale üles erinevaid nimisõnu, mida klassist leida võib.

Tegevus:

- õpetaja jagab õpilased 3-4 liikmelistesse rühmadesse;
- ütleb igale rühmale, millise nimisõna juurde nad peavad minema (arvuti, kell, lamp, uks, kapp, tool vms)
- rühmad peavad mõtlema enda saadud nimisõnaga võimalikult palju selliseid liitsõnu, kus nende nimisõna jääb põhisõnaks ning kirjutavad need paberile;
- kui rühmad on liitsõnad leidnud, siis liigub iga rühm järgmise nimisõna juurde ja nii edasi, kuni kõik rühmad on kõigi nimisõnadega liitsõnu välja mõelnud;
- hiljem saab iga rühm oma nimisõna juures liitsõnad välja pakkuda ning teised saavad täiendada.

Reeglid:

- iga pakutud sõna juures peavad õpilased suuliselt põhjendada, miks need kokku kirjutatakse, ja kui pakuti välja sõna, mis tegelikult lahku kirjutatakse, siis tuleb ka seda põhjendada.

Omadussõnade kokku- ja lahkukirjutamine

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata omadussõnade kokku- ja lahkukirjutamise reegleid;
- moodustada omadussõnadest ja eri liiki sõnadest liitsõnu;
- arendada koostööoskust, keskendumisvõimet ning tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- tahvlinäts, kleeplint või mõni muu vahend, millega paber seinale kinnitub.

Ajakulu: u 10 minutit, olenevalt rühmade arvust.

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja neli pilti, 16 omadussõna ning 16 eri liiki sõna;
- kleebib pildid ühele seinale (üksteisest võimalikult kaugele), sinised omadussõnad teisele seinale ja punased eri liikidest sõnad kolmandale.

Tegevus:

- õpilased moodustavad rühmad või õpetaja moodustab ise (3-4 liikmelised);
- rühmade ülesanne on leida iga pildi alla üks **sinine omadussõna** ja see kokku panna sobiva **punase sõnaga**, näiteks punane sõna on “**jää**” ja sinine omadussõna on “**külm**”.

Reeglid:

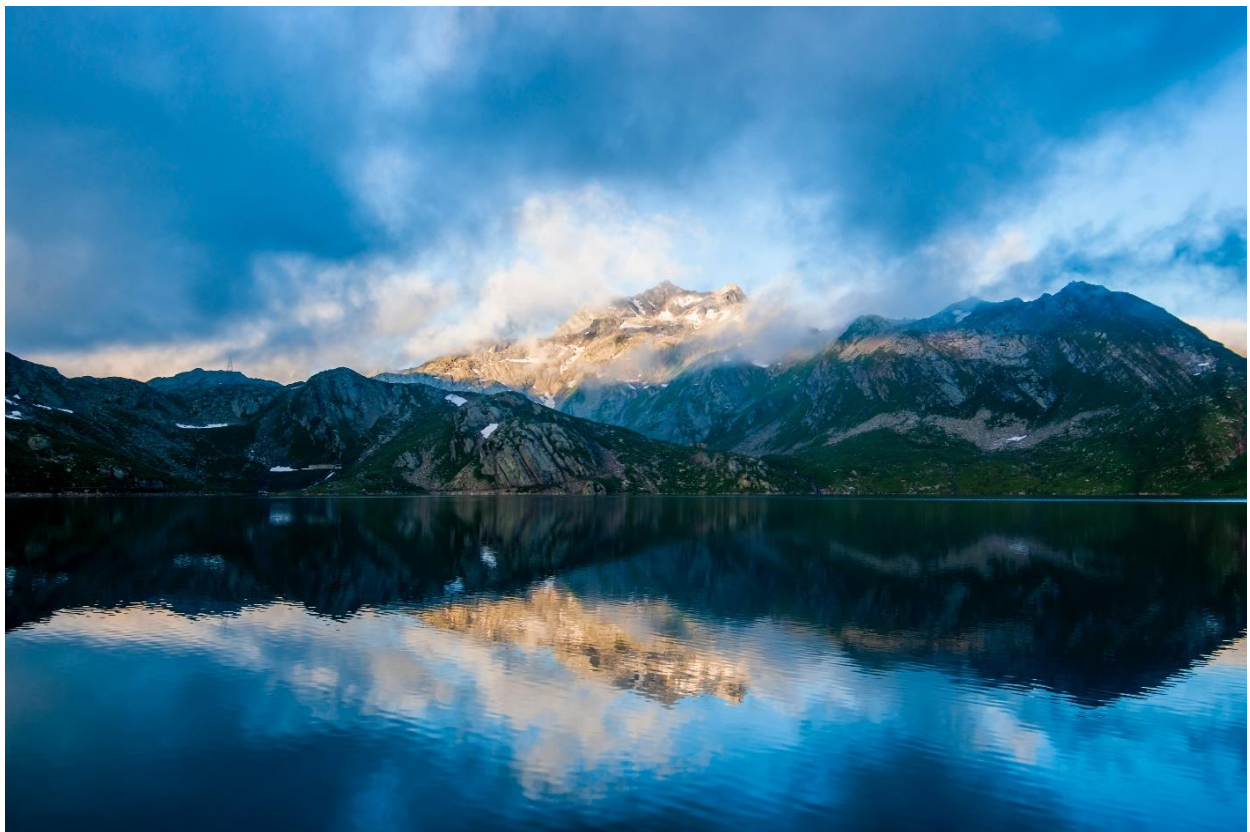
- kui iga pildi all on neli omadussõna olemas, siis peab iga rühm enda leitud omadussõnade kokku- ja lahkukirjutamist põhjendama reeglina.

Sõnad väljalõikamiseks:

PEEGEL	TAEVA	SUURE
IME	RÕÕMSA	EHT
SIRELI	LILLE	UDU
VOOLU	SÄRAV	ORANŽIKAS
SAMBLA	HELE	METSA
TÜRKIIS		

SILE	KARVA	JOONELINE
KAUNIS	ILMELINE	NAISELIK
LILLA	ROHKE	HALL
JOONELINE	VALGE	MUST
ROHELINE	LILLA	RIKAS
SININE		

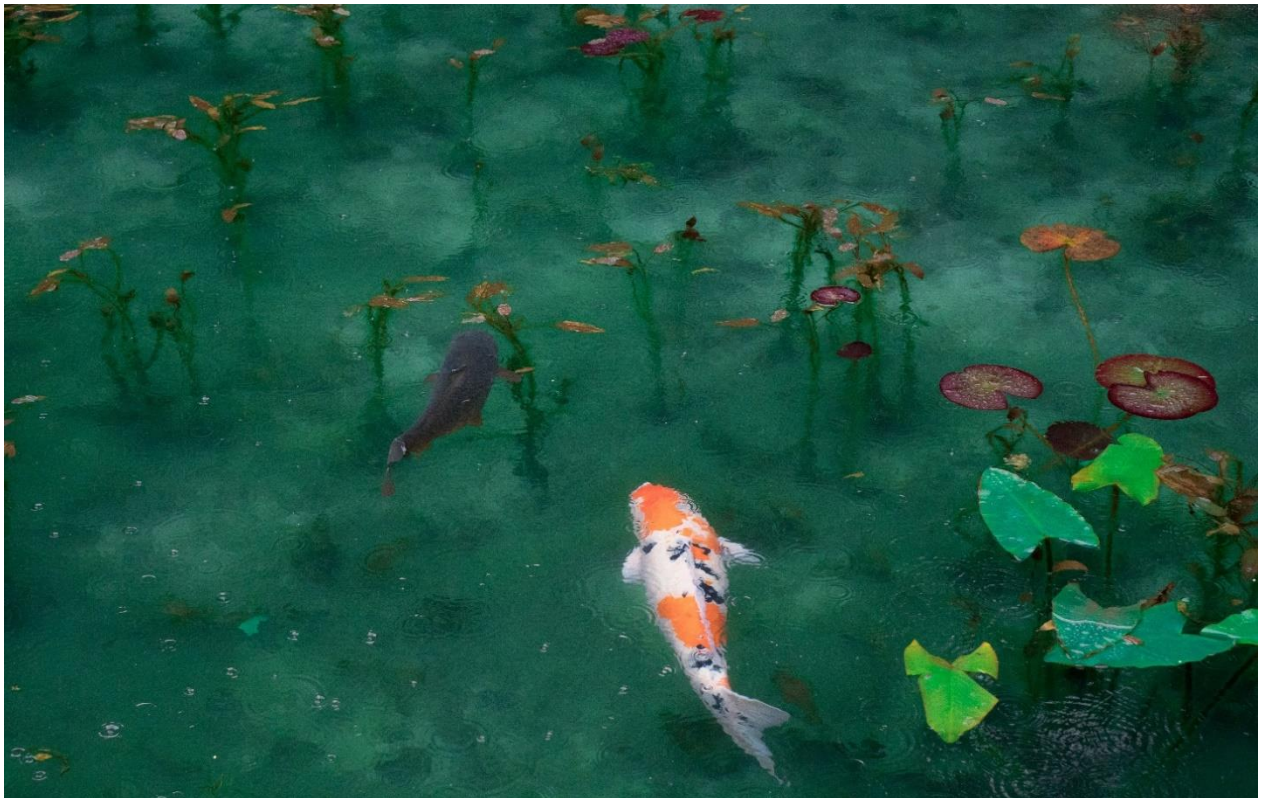
Pildid väljalõikamiseks:



(Restifo, 2014)



(Gades, 2017)



(Sagano, 2016)



(Shiarini, 2017)

Kasutatud pildid:

- Restifo, A. (20.12.2014). *Parorama photography of mountain under cloudy sky.*
Külastatud aadressil <https://unsplash.com/s/photos/natural>

Gades, S. (30.04.2017). *Green and purple flowers.* Külastatud aadressil
<https://unsplash.com/s/photos/natural>

Sagano, S. (19.06. 2016). *Photo of two black, white, and orange koi fish.* Külastatud aadressil
<https://unsplash.com/s/photos/natural>

Chiarini, R. (06.09.2017). *Mirror photography of mountain and trees near body of water.*
Külastatud aadressil <https://unsplash.com/s/photos/natural>

Arvsõnade kokku- ja lahkukirjutamine

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata arvsõnade kokku- ja lahkukirjutamise reegleid;
- moodustada ette antud sõnadest arvsõnu ja sobitada need õige reegli alla;
- arendada koostööoskust ja tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- kleebitavad märkmepaberid;
- tahvlinäts, kleeplint või mõni muu vahend, millega paber seinale kinnitub.

Ajakulu:

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja arvsõnad (vastavalt rühmade arvule);
- kleebib arvsõnad klassi, üksteisest kõige kaugemasse kohta.

Tegevus:

- õpilased moodustavad rühmad või õpetaja moodustab ise (3-5 rühma);
- õpetaja annab igale rühmale kuus kleebitavat märkmepaberit;
- iga rühm kirjutab märkmepaberitele arvsõnade kokku- ja lahkukirjutamise reeglid;
- seejärel valivad seintelt ühe harjutuse ning liiguvad sinna;
- moodustavad seinal olevatest sõnadest arvsõnu ja kleebivad need vastava reegli alla, iga reegli alla kleebitakse kaks arvsõna.
- kui rühmad on valmis, siis vaadatakse iga rühma harjutus üle ning arutletakse, kas moodustatud arvsõnad on õige reegli all.

Reeglid:

- kõik rühmaliikmed peavad töös osalema, keegi ei tohi niisama istuda.

Väljalõikamiseks:

Rühm 1

KOLM	ÜKS	KAHEKSA	KAKS
SEITSETEIST	TEIST	MILJONIT	NELI
KAKSSADA TUHAT	KÜMME	VIISKÜMMEND	KÜMMEND KOLM

SADA	SADA KAHEKSA	TUHAT	VIIS
KAKSKÜMMEND KOLM	ÜHEKSA	KÜMMEND	SADA
MILJARDIT	KUUS		

Rühm 2

VIIS	ÜHEKSA	KÜMMEND	KUUSTEIST
KUUS	TEIST	KAKS	SADA
KOLMSADA	KAHEKSA	VIIS	TUHAT
KÜMMEND	SADA	SEITSE	KAHEKSASADA
SADA	KOLM	TUHAT	SADA
KÜMME	MILJARDIT	ÜKS	MILJON

Rühm 3

KOLMTEIST	KAKS	KUUS	KAKS
KOLM	KÜMMEND	KÜMMEND	SADA
SADA	NELI	KOLMSADA	SADA KAKS
VIIS	TUHAT	TEIST	SEITSE
MILJONIT	NELI	TUHAT	KAHEKSA
MILJARDIT			

Rühm 4

ÜKSTEIST	KAKS	KÜMMEND	KOLM
KAKSSADA	TUHAT	NELIKÜMMEND	SADA
KÜMMEND	KOLM	TEIST	ÜKS
ÜKS	VIIS	SADA	KOLM
ÜHEKSA	SEITSE	TUHAT	MILJARDIT
NELI	MILJARDIT		

Rühm 5

KAHEKSA	KUUSTEIST	SADA	NELIKÜMMEND
KOLM	TEIST	SEITSESADA	KOLM
KÜMMEND	KAKS	SADA	VIISKÜMMEND ÜHEKSA
KÜMMEND	VIIS	KAHEKSA	KOLM TUHAT
SEITSE	ÜHEKSA	MILJONIT	TUHAT
KUUS	MILJARDIT		

Tegusõnade kokku- ja lahkukirjutamine

Liikumisülesande eesmärk:

- korrata tegusõnade kokku- ja lahkukirjutamise reegleid;
- eristada liittegusõna, ühendverbi ja väljendverbi ning leida näiteid;
- arendada koostööoskust ja tõsta kehalist aktiivsust.

Vahendid:

- käärid;
- tahvlinäts, kleeplint või mõni muu vahend, millega paber kinnitub.

Ajakulu: u 15 minutit, olenevalt rühmade arvust ja suurusest.

Eeltegevus:

- õpetaja lõikab välja “ülesande 1”, “ülesande 2”, “ülesande 3” ja “ülesande 4”- kõiki ülesandeid neli tükki;
- õpetaja peidab ülesanded klassi (laua või tooli alla, uksele, aknalauale, seintele vms).

Tegevus:

- õpilased moodustavad/ õpetaja moodustab neli rühma;
- õpilased otsivad “1. ülesande”, lahendavad ära ja viivad õpetajale. Sama teevad järgmiste ülesannetega.
- Rühm, kes esimesena lõpetas, on võitja juhul, kui kõik ülesanded on õigesti vastatud ning saab näiteks järgmiseks korraks mõne liikuma paneva harjutuse välja mõelda.

Reeglid:

- kui kõik rühmad on ülesanded valmis saanud, siis kontrollitakse need koos üle ning vastuseid põhjendatakse reeglina.

Väljalõikamiseks:

1. ülesanne
<p>Täida lüngad.</p> <p>Liittegusõnad kirjutatakse alati _____, nende osi ei saa lauses _____ ega nende järjekorda muuta.</p> <p>Too kaks liittegusõna näidet.</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p>

1. ülesanne (vastused)

Täida lüngad.

Liittegusõnad kirjutatakse alati *kokku*, nende osi ei saa lauses *eraldada* ega nende järjekorda muuta.

Too kaks liittegusõna näidet.

Näiteks: *alahindan, ülemeelitses, kuritarvitab, uudishimutseb, pealkirjasta* vms

2. ülesanne

Täida lüngad.

Ühendverbi moodustavad _____ ja _____ sõna, nt *kokku kuivama*. Pöördelises vormis ühendverbi osad kirjutatakse üksteisest alati _____. Lauses võivad ühendverbi osad paikneda vahel _____, vahel eraldi.

Too kaks ühendtepusõna näidet.

1) _____

2) _

2. ülesande (vastused)

Täida lüngad.

Ühendverbi moodustavad *tepusõna* ja *muutmatu* sõna, nt *kokku kuivama*. Pöördelises vormis ühendverbi osad kirjutatakse üksteisest alati *lahku*. Lauses võivad ühendverbi osad paikneda vahel *kõrvuti*, vahel eraldi.

Too kaks ühendtepusõna näidet. Näiteks:

Ära kulutanud, ära tarvitanud, üles võtma, ära rääkima, välja sõitma vms

3. ülesanne

Tõmba liittegusõnadele üks ja ühendverbidele kaks joont alla.

Timo uudishimutseb vahel liiga palju.

Mulle tundub, et ta on kõik oma energia ära kulutanud, kuid mitte keegi ei ole talle siiani vastu hakanud.

Kartsime, et me ebaõnnestume, kuid kõik läks siiski plaanipäraselt.

Oma vanemate usaldust ei tohi kuritarvitada!

Ära unusta oma kirjandit pealkirjastada!

Ma kulutasin kogu oma raha poole päevaga ära.

3. ülesanne (vastused)

Tõmba liittegusõnadele üks ja ühendverbidele kaks joont alla.

Timo uudishimutseb vahel liiga palju.

Mulle tundub, et ta on kõik oma energia ära kulutanud, kuid mitte keegi ei ole talle siiani vastu hakanud.

Kartsime, et me ebaõnnestume, kuid kõik läks siiski plaanipäraselt.

Oma vanemate usaldust ei tohi kuritarvitada!

Ära unusta kirjandit pealkirjastada!

Ma kulutasin kogu oma raha poole päevaga ära.

4. ülesanne

Täida lüngad.

Väljendverbi moodustavad _____ ja _____, näiteks jalga laskma. Pöördelises vormis väljendverbi osad kirjutatakse üksteisest alati _____. Väljendverbil on _____ tähendus.

Moodusta sõnaühendiga “silma torkama” kaks lauset: ühes kasuta ühendit otseses, teises kaudses tähenduses.

- 1) _____

- 2) _____

4. ülesanne (vastused)

Täida lüngad.

Väljendverbi moodustavad *tegusõna* ja *käändsõna*, näiteks jalga laskma. Pöördelises vormis väljendverbi osad kirjutatakse üksteisest alati *lahku*. Väljendverbil on *ülekantud* tähendus.

Moodusta sõnaühendiga “silma torkama” kaks lauset: ühes kasuta ühendit otseses, teises kaudses tähenduses. Näiteks:

- 1) *Ma torkasin endale oraga silma.*
- 2) *Ta torkab silma oma imekauni kleidiga.*

Lisa 2. Tagasiside küsimustik ekspertidele

Olen Tartu Ülikooli põhikooli mitme aine õpetaja eriala magistrant Külli Stroo. Minu magistritöö eesmärk oli esialgu koostada Priit Ratasepa 7. klassi eesti keele õpiku „Sõnadest tekstini“ teemade põhjal õpetajatele õppematerjal õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, seda katsetada ning uurida nii õpetajate kui õpilaste hinnanguid õppematerjalile. Kahjuks kuulutati aga 12. märtsil Eestis välja eriolukord, mille tõttu on koolid suletud ning õppematerjale katsetada ei saa. Kuna pean magistritöö valmis saama maikuus, siis pean töö kiirelt ümber kirjutama, jätma õpilaste hinnangu õppematerjalidele välja ning uurima õpetajate hinnanguid. Seega palun väga Teie kui eksperdi abi oma uuringu läbiviimiseks.

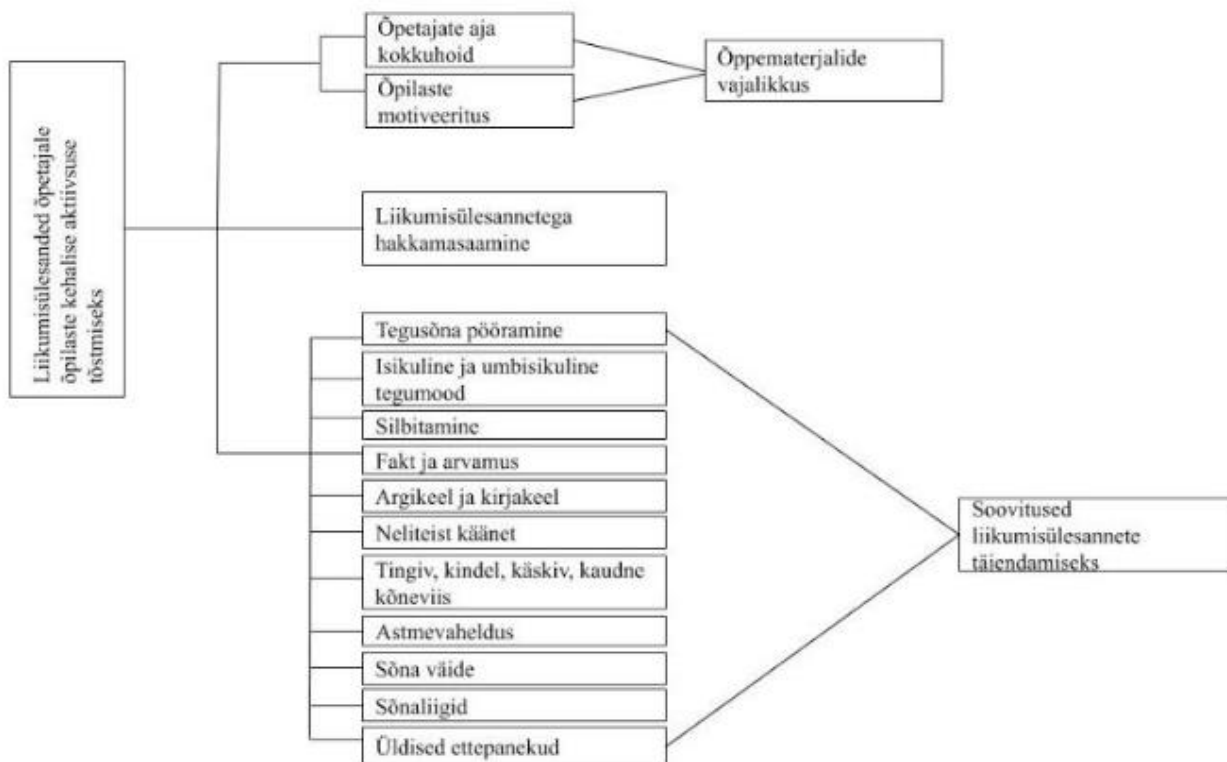
Palun Teil läbi lugeda minu koostatud 14 õppematerjali ning vastata küsimustele. Küsimustik on mõeldud õpetajatele, kes õpetavad 7. klassides eesti keelt. Konfidentsiaalsuse tagamise eesmärgil asendatakse ekserthinnangu andnud õpetajate nimed pseudonüümidega.

Ette tänades

Külli Stroo

1. Kui kaua olete Te eesti keele õpetajana töötanud?
2. Kas olete varem eesti keele tunnis liikumisülesandeid kasutanud?
3. Kuidas suhtute liikumisülesannetesse ainetundides?
4. Kas ettevalmistus liikumisülesandeks võtab tavalise tunni ettevalmistusest rohkem aega ja energiat või mitte?
5. Kuidas hindate õppematerjali vajalikkust?
6. Kas Teie arvates sobivad need harjutused õpilaste liikumisaktiivsuse tõstmiseks?
7. Millised ülesanded tekitaksid segadust?
8. Missuguseid ettepanekuid teeksite õppematerjalide täiendamiseks või muutmiseks?
9. Kuidas võiks teie 7. klass nende liikumisülesannetega hakkama saada?
10. Missuguse ülesande õpilased Teie arvates hästi vastu võtaksid?

Lisa 3. Näide moodustunud ala- ja peakategooriatest



Lisa 4. Väljavõte uurijapäevikust

13.03	Saatsin täna 64 õpetajale e-kirja palvega uuringus osaleda. Eile hakkas riigis kehtima eriolukord ja koolid suleti. Loodan väga, et see ei kesta kaua, sest muidu ma ei jõuagi oma koostatud materjale õpilastega koolides katsetada.
20.03	Olen juba täiesti paanikas, sest siiani olen vaid ühelt õpetajalt vastuse saanud. Mul on praegu palju vaba aega ja ei saa ikkagi oma magistritöö kirjutamisega tegeleda... loodan, et kaitsmine lükkub edasi.
20.03	Sain just oma juhendajalt kirja, ta soovitas õpetajatel teoreetiliselt hinnata, kuidas võiks nende õpetatav klass sellise liikumisülesandega hakkama saada ja kuidas nad seda hindaksid. See on hea idee, saan kasutada kvalitatiivset meetodit.
22.03	Sain veel viielt õpetajalt eksperthinnangu, kuid valim on siiski liiga väike. Otsin täna Liikuma Kutsuva Kooli lehelt koole, mis on liitunud selle programmiga. Ehk nemad on antud teemast rohkem huvitunud. Vähemalt kuus eksperti võiks veel juurde saada.
23.03	Hakkasin täna mõtlema sellele, kuidas saatsin tegelikult õpetajatele poolikud liikumisülesanded. Lugesin täna rohkem õppematerjalide koostamise kohta ja selgus, et ma oleksin pidanud eesmärgid ka välja tooma. Kui ülesande ees on eesmärk kirjas, siis õpetaja saab kohe aimu, mida antud ülesandega siis saavutada tahetakse... ma ei saa seda hetkel enam muuta, kuid arvatavasti toovad õpetajad selle ise ka välja ning saan need hiljem lisada.
13.04	Andmeanalüüs on tehtud. Kõige raskem oli moodustada ala- ja peakategooriaid kolmanda uurimisküsimuse juures, sest ma ei teadnud täpselt, kas peaks liikumisülesanded eraldi alakategooriateks lisama või mõtlema neile peakategooria. Õnneks oli mu kursakaaslane nõus kaaskodeerima.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, **Külli Stroo**

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Liikumisülesanded eesti keele õpetajatele õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks, mille juhendaja on **Ilona Võik**

1.1 reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktides 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Tartus, 25. mail 2020 aastal