

AKTIIVNE KOOLITEE
Eesmärk: Õpilased liiguvad kooli jalgsi või rattaga.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik
Liikuskoolitused Jalgrattaload 3. klassis	3. klassi õpilased	Gabriel Sepp	pidev	3. klassi õpilastel on aasta lõpuks jalgrattaload.
Turvaline koolitee. Lastevanemate koosolek õppeaasta alguses.	lapsevanemad	haldusjuht, klassijuhatajad	september 2023	Lastevanemate koosolekul on vesteldud turvalise koolitee ja liikluskorralduse teemal.
Rattaga kooli!	4.-9. klassi õpilased, kooli töötajad	Tiina Käen	kevad 2024	Õpilased liiguvad kooli jalgrattaga.
Tagatud on liikumisvahendite (rattad, rulad jm) mugav ja turvaline hoiustamine.	kogu koolipere	haldusjuht LKK meeskond	pidev	Kooli ümbruses on piisav hulk liikumisvahendite hoiustamiskohti.

KOOLIÕU

Discgolfi korvide paigaldamine koolihoovi. Ketaste laenutus.	1.-9. klasside õpilased	LKK meeskond Gabriel Sepp	2024 kevad	Koolimaja hoovi on paigaldatud 4 discgolfi korvi.
<u>Õueala liikumisvõimaluste kaardistamine</u> Õpilased ning LKK meeskond teevad ettepanekuid, milliseid liikumist soodustavaid võimalusi koolihoovi luua.	kogu kooli õpilased ja õpetajad	LKK meeskond haldusjuht	2024 kevad	Kaardistatud on võimalused koolihoovi liikumistegevuste arendamiseks.

AKTIIVNE AINETUND
Eesmärk: Igas kooliastmes on õpetajate jaoks oluline, et õpilased liiguksid ka ainetunni jooksul.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik
<u>Liikumispauside kasutamine ainetunnis</u> Kodulehele on õpetajatele kasutamiseks üles pandud liikumispauside materjalid.	kooli õpetajad	LKK meeskond	pidev	Kooli kodulehel on LKK materjalide all avaldatud liikumispauside materjalid ja õpetajad kasutavad neid aktiivselt.
<u>Ideede jagamine ja avatud tunnid</u> LKK meeskonnaliikmete eeskujul toimuvad avatud tunnid kogu kooli õpetajatele.	õpetajad	LKK meeskond arendusjuht	2024 kevad	2023/24 õa II poolaastal toimuvad avatud ainetunnid huvilistele.
Õuesõpe ja õpe väljaspool klassiruumi.	kooli õpetajad ja õpilased	LKK meeskond aineõpetajad	pidev	Tundide läbiviimiseks on kasutatud kooliruumide ja kooliümbruse erinevaid võimalusi.
Tegevustund 1. ja 2. klassis- võimaldab lisaäga liikumiseks koolipäeva jooksul.	1.ja 2. klasside õpilased	1. ja 2. kl klassijuhatajad	pidev	Tegevustunni ajal toimuvad tegevused väljaspool klassiruumi, võimalusel alati õues.
Liikumisalased sisekoolitused õpetajatele liikumisvõimaluste tutvustamiseks ainetunnis.	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	2023/24. õa	Toimunud on vähemalt 1 sisekoolitus õpetajatele.

AKTIIVNE VAHETUND

Eesmärk:

1. Toimuvad aktiivsed vahetunnid, kus õpilastele võimaldatakse erinevaid liikumistegevusi.
2. Koolis on õpilased, kes veavad eest aktiivseid vahetunde.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Tantsuvahetunnid kooli aulas esmaspäeviti 9.45, 10.45	1.-9. klassid	LKK meeskond Kristin Lauri	al 6.11.2023- õa lõpuni	Igal nädalal toimuvad regulaarsed tantsuvahetunnid kuni õppeaasta lõpuni.

<u>Õuevahetund</u> Organiseerimata tegevus vahetundides koolimaja sisehoovis. Slackline rajad, korvpallirõngad koolimaja sisehoovis.	1.-9. klassid	LKK meeskond	pidev	Õpilased kasutavad aktiivselt võimalust viibida vahetunnis õues.
Pallivahetunnid võimlas. Neljapäeviti 9.45,10.45 ja 11.45	1.-9. klassid	LKK meeskond Kristel Paju	al 30.10.2023	Regulaarselt toimuvad pallivahetunnid võimlas.
<u>Mängujuhtide koolitamine</u> Motivatsioonipakett mängujuhile Liikumismängude kogumiku kokku panemine	mängujuhid(õpilased), koolitajad	LKK meeskond Kristin Lauri	kevad 2024	Välja on koolitatud uued mängujuhid ning loodud süsteem tegevusteks koolis (liikumismängude kogumik, mängujuhi T-särk).
Aktiivsed vahetunnid mängujuhtide eestvedamisel	mängujuhid, 1.-9. klasside õpilased	LKK meeskond	kevad 2024	Regulaarselt toimuvad organiseeritud tegevused vahetundides.
Liikumisvahetund õpetajatega, igal kolmapäeval 9.45 kooli võimlas	1.-9. klassid, kogu kooli õpetajad	LKK meeskond Kristel Paju	al 30.10.2023	Toimuvad regulaarsed liikumisvahetunnid õpetajate eestvedamisel.

LIIKUMISÕPETUS

Eesmärk: Võimaldada kooli õpilastel liikuda koolipäeva jooksul ning kujundada õpilastes liikumisharjumused kogu eluks.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Kommentaar
Tervisespordipäev „Meie liigume“	Kogu kooli õpilased ja õpetajad	Ülle Räim	27.09	
8. klasside talvelaager Käärikul	8. klassid	Ülle Räim	12.-16.02.2024	
5. klasside kevadlaager	5. klassid	Ruth Rist	3.-6.06.24	
1.-3. klassi ujumise algõpetus	I kooliastme õpilased		pidev	
Ujula kasutamine 4.-9. klassis	II ja III kooliastme õpilased		pidev	Võimalus liikumistundides üks kord nädalas kasutada ujulat.
Purjetamine	2. klasside õpilased			2023/24 õa sügisel purjetamist ei toimunud.

Kooli suusabaas (85 komplekti suuski)	kogu kooli õpetajad ja töötajad			
Sportitaristu: jõusaal, võimla, peeglisaal, liikumislabor, ujula, staadion, terviserada (talvel hooldatud suusarajad), kunstmuruväljak.				

KOOLI TÖÖTAJATE LIIKUMISVÕIMALUSED

Eesmärk:

1. Kooli töötajate füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise hoidmine ja parandamine.
2. Kogu koolipere on teadlik LKK põhimõtetest ning panustab nende toimimisse.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Võrkpallitrenn kooli töötajatele igal kolmapäeval 20.00 võimlas.	Kogu kooli töötajad, naaberkoolide töötajad	Gabriel Sepp	2023/24 õa	Toimub regulaarne võrkpallitrenn kooli töötajatele.
Võimla kasutamine kooli töötajatele ja lastele. Igal pühapäeval 11.00-18.00	kooli töötajad	Tiiu Smidt	2023/24 õa	
Ujula ja sauna kasutamine abonomentaegadel.	kooli töötajad	Tiiu Smidt	pidev	
Rühmatreeningud T ja N 15.30-16.30 liikumislaboris, peeglisaalis või aulas.	kooli töötajad	Tiina Käen	2023/24 õa	Toimuvad rühmatreeningud kooli töötajatele.
Võimlemisvõistluste õpetajate kava	õpetajad	Tiina Käen	detsember 2023	

KOOLIPERE KAASAMINE

LKK meeskonna loomine, ülesannete jagamine	Kogu kooli õpetajad	arendusjuht	september 2023	Koolil on aktiivselt tegutsev LKK meeskond.
LKK õppeaasta tegevuskava koostamine	LKK meeskond	arendusjuht	september 2023	Kooli kodulehel on kättesaadav kooli LKK tegevuste aastaplaan.
Regulaarsed koosolekud LKK meeskonnaga	LKK meeskond, õpetajad	LKK meeskond	2023/24 õa	LKK meeskond koguneb täiskoosseisus kord kuus.
LKK koolisisene ideekorje ja smuutikoolitus	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju, Kristin Lauri	11.10.2023	Kooli lehes on ilmunud artikkel ideekorjel kogutud mõtetest ja edasistest plaanidest.

ÕE ideekorje (novembrikuu õpilaskoosolek)	ÕE liikmed	noorsootöötaja	30. november 2023	Õpilaste ideed ja soovitusel on jõudnud LKK meeskonnani.
LKK info koolikodulehele	kogu kooli õpilased, õpetajad ja lapsevanemad	arendusjuht	detsember 2023	Kooli kodulehel on esitatud LKK meeskonna ja tegevuste info
LKK promovideo loomine	kogukond	Kristin Lauri	kevad 2024	Kooli kodulehel on avalikustatud kooli liikumistegevusi tutvustav video.
Nooruse kooli LKK tegevusi tutvustava plakati loomine	kogu koolipere, inimesed väljaspool kooli	Kristel Paju IT-spetsialist	kevad 2024	Koolil on oma LKK tegevusi tutvustav plakat, mis on üleval ka kooli kodulehel LKK tegevuste all.
<u>Seminaridel ja koolitustel osalemine.</u> Üle-eestilistel LKK üritustel osalemine	LKK meeskond, kooli õpetajad	Arendusjuht LKK meeskond liikumisõpetajad	2023/24. õa	Kool on võimalusel esindatud LKK seminaridel ja koolitustel.

HUVITEGEVUS, KOOLIÜRITUSED JA PROJEKTID				
Eesmärk: Pakkuda õpilastele lisavõimalusi aktiivseks liikumiseks.				
Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Kommentaar
Kooliüritused				
Tervisespordipäev „Meie liigume“	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Ülle Räim	27.09.23	
Nooruse kooli sisekergejõustiku MV	4.-9. klasside õpilased	liikumisõpetajad	17.10.23	
Pärandivaderite õuesõppepäev	kogu kooli õpilased	Madli-Maria Naulainen	30.10.23	
Hüpitsaga hüppamise võistlus	1.-9. kl õpilased	liikumisõpetajad	15.11.23	
Lõuatõmbamise võistlus	4.-9. kl õpilased	liikumisõpetajad	15.11.23	
Võimlemisvõistlus	1.-9. kl õpilased	Tiina Käen	14.12.23	
Sulgpallivõistlused	1.-9. kl õpilased	Inge Jalakas	24.01.24	

Ülemaailmne tervisepäev	1.-9. kl õpilased	liikumisõpetajad, LKK meeskond	1.-7.04.24	
Pentatlon	1.-9. kl õpilased	liikumisõpetajad	16.05.24	
Jõuluorienteerumine	4.-6. kl õpilased	Kristin Lauri	15.12.23	
Maakondlikud üritused/jm üritused				
Heategevuslik teatejooks	4.-9. kl klasside esindajad	liikumisõpetajad	22.09.23	
EKSL Dumle rahvastepallivõistluste piirkondlik voor 1.-3.klass	I kooliaste	Annely Oolup	23.11.23	
Nooruse Stardid ujumise seeriavõistlus I etapp	Saaremaa valla elanikud	Kristiina Piipuu	3.12.23	
Maakonna sisekergejõustiku MV (U14,U16, U18)	õpilased (U14, U16, U18)	Sander Suurhans	9.12.23	
Nooruse Stardid ujumise seeriavõistlus II etapp	Saaremaa valla elanikud	Kristiina Piipuu	11.02.24	
Maakonna sisekergejõustiku MV D vanuseklassile	D vanusegrupp, kooli õpilased	Annely Oolup	16.03.24	
Nooruse Stardid ujumise seeriavõistlus III etapp	Saaremaa valla elanikud	Kristiina Piipuu	14.04.24	
Maakondlik koolinoorte jooksukross	kooli õpilased	Sander Suurhans	kevad 2024	
Maakondlik teatekross	Kooli õpilased	Gabriel Sepp	sept 2023	
Huvikool Inspira huviringid kooli õpilastele				
Jalgpall 2.-4 kl	KNK õpilased, Saare maakonna teiste koolide õpilased	Jan Važinski	2023/24. õa	
Jalgpall 5.-7. kl		Jan Važinski		
Rahvastepall 2.-3. kl poisid		Annely Oolup		
Rahvastepall 2.-4. kl tüdrukud		Reet Lasn		
Rahvastepall 4. kl poisid		Annely Oolup		
Sulgpalliring 1.-3. kl		Gabriel Sepp		
Ujumisring 2.-3. kl		Kristiina Piipuu		
Võrkpall 7.-9. kl		Gabriel Sepp		
Kalastusring 4.-9. kl		Sander Suurhans		
Suplustrennid 1.-3. kl		Huvikool Inspira		

Rattasõidu koolitus	3.kl õpilased	Gabriel Sepp		
Rahvatantsurühm Väikesed Sõlesepad	2.-4. kl õpilased	Inge Jalakas		
Show- ja kaasaegne tants	1.-2. kl, 3.-4. kl, 5.-9. kl	Huvikool Inspira		
Liikumisalased koolitused ja üritused				
Slackline kasutamise õpituba	õpilased ja õpetajad	LKK kooli meeskond	4.10	Tauri Vahesaare juhendamisel Kuressaare Nooruse kooli hoovis
LKK sügisseminar Tartus	kooli LKK meeskonna esindajad	Saaremaa valla tervisespetsialist	4.-5.10.23	
Saare maakonna liikumisseminar	kooli õpetajad	Saaremaa vald	12.10.23	
Meet & Greet Kaidi Kivioja 8.11 ujumistreening ujulas	kogu koolipere	Kristiina Piipuu	2.11.23 8.11.23	Kaidi Kivioja tutvustab triatloni, võistlusvarustust ja jagab kogemusi treenimisest, taastusest ja toitumisest.
Saaremaa LKK koolide võrgustiku kohtumine.	arendusjuht	Saaremaa valla tervisespetsialist	september 2023	
Partnerkoolide külastused	LKK meeskond	arendusjuht	2023/24. õa	Külastatud on vähemalt 1 LKK võrgustiku piirkondlikku kooli.
Muud projektid ja liikumistegevused				
LKK sügisene õuesõppenädal	kogu kooli õpilased ja õpetajad	arendusjuht	6.-10.11.23	Õuesõppenädala tegevuste kokkuvõte on avaldatud kooli lehes.
Erasmus+ rahvusvaheline projekt "We Include everyone with sport and Heritage through European States" - Tous inclus pour les JO 2024	KNK kooli õpilased	noorsootöötaja arendusspetsialist	1.09.2023-31.08.2024	
Koolidevaheline liikumisväljakutse	Saare maakonna koolide õpilased	noorsootöötaja	8.-12.04.24	
Saaremaa sammuvõistlus „Hakkame liikuma“	kogukond	Saaremaa vald	23.10-21.11.23	Osalesid meie kooli töötajad ja õpilased.

Eesmärgid 2023/24. õa

1. Erinevad võimalused aktiivseteks vahetundideks.

Tegevus 1: Toimuvad aktiivsed vahetunnid – pallivahetund, tantsuvahetund, liikumistund õpetajate eeskujul.

Tegevus 2: Mängujuhtide koolitamine. Koolis on õpilased, kes veavad eest aktiivseid vahetunde.

2. Igas kooliastmes on õpetajate jaoks oluline, et õpilased liiguksid ka ainetunni jooksul.

Tegevus 1: Üks sisekoolitus õpetajatele ainetunni liikumistegevuste praktiliste näidetega.

Tegevus 2: Kooli kodulehele on koondatud liikumispauside ja –tegevuste materjalid.

3. Kooliõue on lisandunud vahendid, mis toetavad liikumisvõimalusi koolipäeva jooksul.

Tegevus 1: Discgolfi korvide paigaldamine koolihoovis (2-4tk). Võimalik laenutada kettaid.

Tegevus 2: Kooli õueala liikumisvõimaluste kaardistamine ja laiendamine.

4. Kooli töötajate füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise hoidmine ja parandamine.

Tegevus 1: Töötajatele ühise liikumisürituse korraldamine.