

**AKTIIVNE KOOLITEE**
**Eesmärk: Õpilastele on tagatud turvaline koolitee.**

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik
Liikluskoolitused 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 2024	Lastevanemate koosolekul on vesteldud turvalise koolitee ja liikluskorralduse teemal.
Rattaga kooli!	4.-9. klassi õpilased, kooli töötajad	Gabriel Sepp	kevad 2025	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**

Liikumismängud teekattele (keksukastid, hüppemängud)	kogu kooli õpilased	Triin Kõue, Kaari Maidle	2025 kevad	Kaasatakse haldusjuht ja vajadusel kooli hoolekogu
Tänavareketi kastide joonistamine kooli sisehoovi	kogu kooli õpilased	Mihkel Vendel	2025 kevad	Kaasatakse haldusjuht
Kiikede paigaldamine koolihoovi	kogu kooli õpilased	Siim Usin, Kristi Sillart	2025 kevad	Koostöös haldusjuhiga. Hoolekogu kaasamine.

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

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik
---------	----------	------------	------------	--------

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 lisaaega 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 liikumisampsude tutvustamiseks ainetunnis.	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	november, veebruar 2024/25. õa	Toimunud on vähemalt 1 sisekoolitus õpetajatele.

### AKTIIVNE VAHETUND

**Eesmärk:**

**1. Õpilased veavad mängujuhtidena eest aktiivseid vahetunde.**

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Õuevahetund aastaringsetl Organiseerimata tegevus vahetundides koolimaja sisehoovis. Slackline rajad, korvpallirõngad koolimaja sisehoovis. Madalseiklusrada. Kelgumägi, tervisepark läheduses.	1.-9. klassid	LKK meeskond	pidev	Õpilased kasutavad aktiivselt võimalust viibida vahetunnis õues.
Pallivahetunnid võimlas. Teisipäeviti ja neljapäeviti 9.45, 10.45 ja 11.45	1.-9. klassid	Kristel Paju, LKK meeskond	al 04.11.2024	Regulaarselt toimuvad pallivahetunnid võimlas.
Liikumisvahetund õpetajatega, igal kolmapäeval 9.45 ja 10.45 kooli võimlas.	1.-9. klassid, kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	al 04.11.2024	Toimuvad regulaarsed liikumisvahetunnid õpetajate eestvedamisel.
Tantsuvahetunnid kooli aulas esmaspäeviti 9.45, 10.45	1.-9. klassid	Kristin Lauri, ÕE	al 4.11.2024	Igal nädalal toimuvad regulaarsed tantsuvahetunnid õpilasesinduse

				eestvedamisel kuni õppeaasta lõpuni.
<u>Mängujuhtide koolitamine</u>	mängujuhid (õpilased), koolitajad	LKK meeskond Kristel Paju	kevad 2025	Välja on koolitatud uued mängujuhid ning loodud süsteem tegevusteks koolis.
Kooli liikumismängude kogumiku kokku panemine.	kogu kooli õpilased ja õpetajad	LKK meeskond, Kristin Lauri	kevad 2025	Loodud on kooli enda liikumismängude kogumik.
Aktiivsed vahetunnid mängujuhtide eestvedamisel	mängujuhid, 1.-9. klasside õpilased	LKK meeskond, Kristel Paju, Kristin Lauri	kevad 2025	Vahetundides toimuvad regulaarselt organiseeritud tegevused mängujuhtide eestvedamisel.

### LIKUMISÕPETUS

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

<b>Tegevus</b>	<b>Sihtrühm</b>	<b>Eestvedaja</b>	<b>Aeg/Kestus</b>	<b>Kommentaar</b>
Kogu kooli liikumisüritus Noorus liigub!	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Kristel Paju	2.09.2024	
8. klasside talvelaager Käärikul	8. klassid	Ülle Räim	12.-16.02.2024	
5. klasside kevadlaager	5. klassid	Ruth Rist	3.-6.06.24	
Võimlemisvõistlus	kogu kooli õpilased	Tiina Käen	19.12.24	Võimlemiskavade õppimisega tegeletakse liikumisõpetuse tundides.
1.-3. klassi ujumise algõpetus	I kooliastme õpilased		pidev	
Ujula kasutamine 4.-9. klassis	II ja III kooliastme õpilased		pidev	Võimalus liikumistundides kasutada ujulat.
Purjetamine	2. klasside õpilased	Saaremaa Merispordi Selts	kevad 2025	Koostöös Saaremaa Merispordi Seltsiga toimub purjetamisring 2. klassi õpilastele.
Kooli suusabaas (85 komplekti suuski)	kogu kooli õpetajad ja töötajad	Gabriel Sepp	pidev	

**Sporditaristu:** jõusaal, võimla, peeglisaal, liikumislabor, ujula, staadion, terviserada (talvel hooldatud suusarajad), kunstmuruväljak, Saaremaa Nooruse hall.

### 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/kommentaars
Võrkpallitrenn kooli töötajatele igal kolmapäeval 20.30 võimlas.	kogu kooli töötajad, naaberkoolide töötajad	Gabriel Sepp	2024/25. õa	Toimub regulaarne võrkpallitrenn kooli ja naaberkoolide töötajatele.
Ujula ja sauna kasutamine abonomentaegadel.	kooli töötajad	Tiiu Smidt	pidev	
Rühmatreeningud T 16.00 ja N 15.30 liikumislaboris või peeglisaalis	kooli töötajad	Ülle Räim	2024/25. õa	Toimuvad rühmatreeningud kooli töötajatele.
Võimlemisvõistluste õpetajate kava	kogu kooli õpetajad	Tiina Käen	19.12.24	
H(Inge)deaja laternamatk Kudjape matkarajal	kooli töötajad	Ülle Räim	4.11.2024	Toimub ühine matk kogu kooli töötajatele.
Loovteraapia õpetajatele	kogu kooli õpetajad	Valeria Liigsoo-Luige	2024/25. õa	Õpetajate vaimse tervise toetamine.

### KOOLIPERE KAASAMINE JA LKK MEESKONNA TEGEVUS

**LKK meeskonna tegevused**

LKK meeskonna õppeaasta ava-koosolek, ülesannete jagamine ja uute liikmete kaasamine	LKK meeskond	Kristel Paju	10.09.2024	Koolil on aktiivselt tegutsev LKK meeskond. Liitunud on uued liikmed.
--	--------------	--------------	------------	---

LKK õppeaasta tegevuskava koostamine	LKK meeskond	arendusjuht	oktoober 2024	Kooli kodulehel on kättesaadav LKK 2024/25. õa tegevusplaan. Plaan on saadetud tutvumiseks kogu kooliperele (st lapsevanemad).
Regulaarsed koosolekud LKK meeskonnaga	LKK meeskond, õpetajad	Kristel Paju	2024/25. õa	LKK meeskond koguneb täiskoosseisus üks kord kuus.
LKK tegevuste kajastamine koolilehes Nooruse Meridiaan	Kogu kooli õpetajad ja õpilased	LKK meeskonna liikmed	2024/25. õa	LKK tegevused on kajastatud meie kooli lehes Nooruse Meridiaan. Ürituse eest vastutaja vastutab ka kajastuse eest.
Liikuma Kutsuva Kooli eneseanalüüsi (KENA) täitmine	LKK meeskond, juhtkond, õpilased	Kristel Paju	2025 kevad	<a href="https://lkk.quiretec.com/home/forms/LKKEneseanalyyis/lkkEneseanalyyis?s?5">https://lkk.quiretec.com/home/forms/LKKEneseanalyyis/lkkEneseanalyyis?s?5</a> aadressil on esitatud KENA eneseanalüüs 2024/25. õa tegevuste kohta.
Vahva päev Liikuma Kutsuva Kooliga. Ideekorje.	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju, Kristin Lauri	16.10.2024	Kooli lehes on ilmunud artikkel ideekorjel kogutud mõtetest ja edasistest plaanidest.
ÕE ideekorje (novembrikuu õpilaskoosolek)	ÕE liikmed	noorsootöötaja	30.11.2024	Õpilaste liikumisega seotud ideed ja soovitused on jõudnud LKK meeskonnani.
LKK info uuendamine ja täiendamine koolikodulehel	kogu kooli õpilased, õpetajad ja lapsevanemad	Kristel Paju	oktoober 2024	Kooli kodulehel on esitatud LKK meeskonna ja tegevuste uuendatud info.
LKK promovideo loomine	kogu kool	LKK meeskond, arendusjuht	kevad 2025	Kooli kodulehel on avalikustatud kooli liikumistegevusi tutvustav video.
Nooruse kooli LKK tegevusi tutvustava plakati loomine	kogu kool	Kristel Paju, IT-spetsialist	veebruar 2025	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	LKK meeskond liikumisõpetajad	2024/25. õa	Kool on võimalusel esindatud LKK seminaridel ja koolitustel.

Töötoa läbiviimine LKK sügisseminaril Pärnus	kogu Eesti LKK koolid	Kristel Paju, Gabriel Sepp, Kaari Maidle	8.-9.10.2024	Kuressaare Nooruse Kooli LKK meeskond viib läbi töötoa „Õpetajate liikumisrõõm“ LKK sügisseminaril. Töötoa materjalid on lisatud kooli kodulehel.
Koostöö piirkonna LKK koolidega	kooli LKK meeskond	Kristel Paju	24.10	Toimunud on koostöökohtumine Kuressaare Hariduse koolis.
<b>Liikumisalased koolitused vm üritused</b>				
LKK Sügisseminaril Nooruse kooli esindamine töötoas „Õpetajate liikumisrõõm“	LKK meeskond (Kristel Paju, Gabriel Sepp, Kaari Maidle)	Kristel Paju	8.-9.10.24	
Vahva päev LKK meeskonnaga. Ideekorje	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	16.10.24	
„Ainetunni ampsud liikumiseks“ sisekoolitused õpetajatele.	kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	12. 11, veebruar 2025	Huvilistele ainetunnis liikumistegevuste/pauside tutvustamine. Kaasatud aineõpetajad oma kogemuste jagamiseks.
Orienteerumise algõpetus õpetajatele	kogu kooli õpetajad	Ülle Räim	2024/25. õa	Orienteerumisklubi SO3K eestvedamisel toimub orienteerumise algõpetus kooli õpetajatele.
Saare maakonna liikumisseminar	kooli õpetajad	Saaremaa vald	31.10.2024	

### HUVITEGEVUS, KOOLIÜRITUSED JA PROJEKTID

<b>Eesmärk: Pakkuda õpilastele lisavõimalusi aktiivseks liikumiseks.</b>				
<b>Tegevus</b>	<b>Sihtrühm</b>	<b>Eestvedaja</b>	<b>Aeg/Kestus</b>	<b>Kommentaar</b>
<b>Kooliüritused</b>				
Kogu kooli liikumisüritus Noorus liigub!	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Kristel Paju	02.09	
Vaimse tervise konverents	4.-9. kl õpilased	Kristin Lauri meeskonnaga	10.10.2024.	Noorte vaimse tervise toetamine.

Ujumislaager	kogu kooli õpilased	Kristiina Piipuu	21.-24.10	
Õuesõppenädal	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Kristi Sillart	04.-8.11	
Rippes kätekõverduste võistlus	4.-9. kl õpilased	Marko Kesküla	november	
Pärandivaderite õuesõppepäev	kogu kooli õpilased	Madli-Maria Naulainen	01.11.24.	
Sõpruskohtumine võrkpallis õpilased vs õpetajad	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Gabriel Sepp	11.11.24.	
Päästeüritus 1. klassidele (ujumisvestide õpe)	1. klasside õpilased	Kristiina Piipuu	01.12	
Ujumislaager	kogu kooli õpilased	Kristiina Piipuu	jaan 2025	
Nooruse stardid I etapp Nooruse stardid II etapp Nooruse stardid III etapp	kogu kooli õpilased	Kristiina Piipuu	01.12.2024. 09.02.2025. 13.04.2025.	
Võimlemisvõistlused	kogu kooli õpilased	Tiina Käen	19.12.2024.	
Sõpruskohtumine korvpallis õpilased vs õpetajad	kogu kooli õpetajad ja õpilased	LKK meeskond, Gabriel Sepp	05.02.25.	
Veeohutuse üritus 3. klassidele	3.kl õpilased	Kristiina Piipuu	märts 2025	
Quatlon	kogu kooli õpilased ja õpetajad	liikumisõpetajad	mai 2025	
Basseinidisko Suple ja sörgi	kogu kooli õpilased	Kristiina Piipuu	01.06	
<b>Maakondlikud üritused/jm üritused</b>				
Heategevuslik teatejooks	4.-9. kl klasside esindajad	liikumisõpetajad	23.09.24.	
Valikorienteerumise meistrivõistlused 4.-9.kl	maakonna koolid	SO3K	17.10.2024.	
Saaremaa MV ujumises 1.-4. klassidele	maakonna 1.-4. kl õpilased	Kristiina Piipuu	02.04.2025.	
Maakondlik koolinoorte jooksukross	kooli õpilased	Sander Suurhans	kevad 2025	
Maakondlik teatekross	kooli õpilased	Gabriel Sepp	sept 2024	
<b>Huvikool Inspira huviringid kooli õpilastele</b>				
Rahvastepall 2.-3. kl		Annely Oolup	2024/25. õa	
Rahvastepall 4.-5. kl				

Rahvastepall 4. kl poisid				
Rahvastepall 2.-4. kl tüdrukud		Reet Lasn		
Lastejooga 1.-9. kl		Eve Aedla		
Ujumisring 1.-2. kl		Helerin Vapper		
Ujumisring 3.-6. kl				
Ujumisõpe 4.-9. kl				
Poiste võrkpall 4.-6. ja 7.-9. kl		Gabriel Sepp		
Tüdrukute võrkpall 4.-6. kl		Kristel Paju		
Lukumaadlus õpilastele al 14 a		Siim Usin		
Suplustrennid 1.-3. kl		Huvikool Inspira		
Rattasõidu koolitus	3. kl õpilased	Gabriel Sepp		
Rahvatantsurühm Väikesed Sõlesepad	2.-4. kl õpilased	Stevelin Tamm, Maria Koppel		
<b>Muud projektid ja liikumistegevused</b>				
LKK sügisene õuesõppenädal	kogu kooli õpilased ja õpetajad	Kristi Sillart	4.-8.11.24	Õuesõppenädala tegevuste kokkuvõte on avaldatud kooli lehes.
Erasmus + koostööprojekt partnerkooliga Itaaliast. 6. klassidele.	projektis osalevad õpilased ja õpetajad	Kristin Lauri	kevad 2025	
Koolidevaheline liikumisväljakutse	Saare maakonna koolide õpilased	liikumisõpetajad	sept-mai 2025	Saaremaa Spordiliidu eestvedamisel.



## Eesmärgid ja tegevused 2024/25. õa

### 1. Vahetundides toimuvad regulaarsed tegevused mängujuhtide eestvedamisel.

Tegevus 1: Mängujuhtide koolitamine. Koolis on õpilased, kes veavad eest aktiivseid vahetunde. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: sügis 2025

*1.1. Koosolek mängujuhtide koolitamise teemal. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: detsember 2024*

*1.2. Piloott mängujuhtide rakendamisel vahetundides. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: 2025 kevad*

Tegevus 2: Luuakse liikumismängude kogumik mängujuhtidele vahetundides kasutamiseks. Vastutaja: Kristin Lauri Tähtaeg: kevad 2025

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

Tegevus 1: Üks sisekoolitus õpetajatele ainetunni liikumisampsude praktiliste näidetega. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: detsember 2024

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

Tegevus 1: Kooliõues asuvale teele on maha märgitud liikumismängud. Vastutaja: Kaari Maidle Tähtaeg: kevad 2025

Tegevus 2: Kooli sisehoovi on maha märgitud tänavareketi kastid. Vastutaja: Mihkel Vendel Tähtaeg: kevad 2025

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

Tegevus 1: Töötajatele ühise liikumisürituse korraldamine. Vastutaja: Ülle Räim Tähtaeg: november 2024

### 5. Liikumise propageerimine oma koolis ja kogukonnas.

Tegevus 1: Kooli kodulehel on avalikustatud kooli liikumistegevusi tutvustav video. Vastutaja: Lelet Aavik-Part, Kristin Lauri Tähtaeg: 2025 mai

Tegevus 2: Loodud on kooli liikumisvahetundide tegevusi tutvustav plakat. Vastutaja: Kristin Lauri Tähtaeg: 2024 oktoober

Tegevus 3: Loodud on kooli liikumistegevusi tutvustav plakat. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: 2025 veebruar

### 6. LKK Vapimärgise taotlemine Kuressaare Nooruse Koolile.

Tegevus 1: Vapi sooviavalduse vormi täitmine. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: 2025 aprill

Tegevus 2: 15. maiks 2025 on esitatud avaldus LKK vapimärgse saamiseks. Vastutaja: Kristel Paju Tähtaeg: 15.05.2025.