

Liikumise valdkonna tegevuskava 2025/26. õ-a.

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 õppeaasta aasta lõpuks jalgrattaload.
Turvaline koolitee. Lastevanemate koosolek õppeaasta alguses.	lapsevanemad	haldusjuht, klassijuhatajad	september 2025	Lastevanemate koosolekul on räägitud turvalise koolitee ja liikluskorralduse teemal.
Jalg- või tõukerattaga kooli!	3.- 9. klassi õpilased, kooli töötajad	Gabriel Sepp	kevad 2026	Õpilased kasutavad kooliteel liikumiseks jalg- või tõukeratast rohkem kui sügisel
Liikumisvahendite (rattad, rulad jms) mugav, nügiv ja turvaline hoiustamine.	kogu kool	haldusjuht LKK meeskond	pidev	Kooli ümbruses on piisav hulk liikumisvahendite hoiustamiskohti.

KOOLI ÕUEALA

Eesmärk: Liikumist toetav õueala.				
Liikumismängud teekattele (keksukastid, hüppemängud)	kogu kooli õpilased	Triin Kõue, Kaari Maidle	2026 kevad	Kaasatakse haldusjuht ja vajadusel kooli hoolekogu
Tänavareketi kastide joonistamine kooli sisehoovi	kogu kooli õpilased	Mihkel Vendel	2026 kevad	Kaasatakse haldusjuht
Kiikede paigaldamine koolihoovi	kogu kooli õpilased	Siim Usin, Kristi Sillart, Kristel Paju, Gabriel Sepp	2026 kevad	Koostöös haldusjuhiga. Hoolekogu kaasamine.

AKTIIVNE AINETUND

Eesmärk: Parima õpitulemuse saavutamiseks “nügib” õpetaja õpilast ainetunnis liikuma.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik
Õppetöö (õues) väljaspool klassiruumi.	õpetajad ja õpilased	LKK meeskond aineõpetajad	pidev	Tundide läbiviimiseks on kasutatud kooliruumide ja kooliümbruse erinevaid võimalusi.
Tegevustund 1. ja 2. klassis võimaldab lisaega 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	12.11.25	Toimunud on vähemalt 1 sisekoolitus õpetajatele.
Liikumisampsude küsitlus õpilastele	aineõpetajad	Ülle Räim Kristel Paju	Oktoober	Küsitluse vastused. Kokkuvõtte õpetajatele.

AKTIIVNE VAHETUND

Eesmärk:

1. Õpilased on aktiivsed mängujuhid.
2. Õpilased liiguvad vahetunnis õues sõltumata aastaajast.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Liikumishommikud võimalas enne tundide algust	I kooliastme õpilased	LKK ja liikumisõpetajad	õppeaasta	Õpilased osalevad
Aastaringne õuevahetund. Organiseerimata vahetunnid koolimaja sisehoovis. Slackline rajad, korvpallirõngad, asfaldi joonistused, keksukastid koolimaja sisehoovis. Madalseiklusrada ja kiiged. Kelgumägi tervisepargis.	1.-9. klassid	LKK meeskond	pidev	Õpilased kasutavad aktiivselt võimalust viibida vahetunnis õues.
Pallivahetunnid võimalas.	1.-9. klassid	Kristel Paju, LKK meeskond, liikumisõpetajad	27.10.25 - aprill 2026	Regulaarselt toimuvad pallivahetunnid võimalas 10.15-10.30
Liikumisvahetund mängujuhtidega võimalas ja koridorides.	1.-9. klassid, kogu kooli õpetajad	Kristel Paju	2025	Mängujuhtide koolitusel 10.10 osalevad Teneli, Liisa-Marie, Mikk (7.kl)
Tantsuvahetunnid kooli aulas	1.-9. klassid	Kristin Lauri, ÕE	27.10.25 - ...	Regulaarselt toimuvad tantsuvahetunnid aulas 10.15-10.30.
Mängujuhtide koolitamine	mängujuhid (õpilased), koolitaja Cristin Lepp (Leisi kool)	LKK meeskond Kristel Paju	10.10.25	Meil on uued koolitatud mängujuhid ning loodud süsteem tegevusteks koolis (2026 kevad).
Kooli liikumismängude kogumiku koostamine	kogu kooli õpilased ja õpetajad	LKK meeskond, Kristin Lauri	kevad 2026	Loodud on kooli enda liikumismängude kogumik õpetajatele.

Aktiivsed vahetunnid mängujuhtide eestvedamisel	mängujuhid, 1.-9. klasside õpilased	LKK meeskond, Kristel Paju, Kristin Lauri	Peale okt vaheaega 2025	Vahetundides toimuvad regulaarselt organiseeritud tegevused mängujuhtide eestvedamisel.
Nutipausi alad koolis	1.-9. klass	Kogu kool	õppeaasta	Nutivabade alade nügimine

LIIKUMISÕPETUS

Eesmärk: 1. Lennuülene õppekorraldus muutub ladusamaks;
2. Tundide sisuloome on liikumisõpetuse eesmärkidest lähtuv;
3. Lõiming vähemalt 3-4 erineva õppeainega.

	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Kommentaar
Liikumisõpetuse gruppide ja ruumide logistika	7.-9. klass	Ülle Räim	õppeaasta	Pika tunni vältel ruumide gruppide vaheline ruumide vahetamine
Pikkade tundide sisu ja tegevuse arvestamine tunni eesmärkide ja õpilaste kehalise võimekusega.	4.-9. kl õpilased	Ülle Räim	2.09.25 - 2.06.26	Pidev uuendamine
Tehnoloogia kasutamine ainetunnis ja lisatööna koolivälisel ajal	4.-9. kl õpilased	Liikumisõpetajad	Õppeaasta vältel	Stuudiumi Tera
Liikumisõpetuse ja tehnoloogia lõiming	2. kooliaste	Virge Lember liikumisõpetajad	Õppeaasta vältel	Õpilased sisestavad tehnoloogia tunnis oma sportlikke tulemusi tabelitesse
Olümpiamängude teema lõiming kõigi õppeainetega.	1.-9. kl	Ülle Räim	September 2025	Ühiskasutuses olev dokument Teamsis
Ujumine liikumisõpetuse tunnis	7.-9. klass	Ülle Räim Kristiina Piipuu	Õppeaasta vältel	Ujumise moodulid - päevakava ja ujula kalendrit arvestav
1.-3. klassi ujumise algõpetus	I kooliastme õpilased		Pidev	

Purjetamine	2. klasside õpilased	Saaremaa Merispordi Selts	kevad 2025	Koostöös Saaremaa Merispordi Seltsiga toimub purjetamisring 2. klassi õpilastele.
Kooli suusabaasi aktiivne kasutamine	kogu kooli õpetajad ja töötajad	Gabriel Sepp	pidev	Suusatamiseks sobiva ilmastiku paindlik ja kiire kasutamine
Sporditaristu: jõusaal, võimla, peeglisaal, liikumislabor, ujula, staadion, terviserada (talvel hooldatud suusarajad), kunstmuruväljak, Saaremaa Nooruse hall.				

KOOLI TÖÖTAJATE LIIKUMISVÕIMALUSED

Eesmärk: 1. Kooli töötajate heaolu ja ühtekuuluvus on tuntav;
2. Kooli töötaja tunnetab, et tema füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis on toetatud meeskonnategevuste kaudu.
3. Kooli töötaja panustab LKK toimimisse.

Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Võrkpallitreeningud kooli töötajatele	Meie kooli ja naaberkoolide töötajad	Gabriel Sepp	2025/26. õa	Toimub regulaarne võrkpallitreening kolmapäeviti kell 20.30 võimlas.
Ujula ja sauna kasutamine	kooli töötajad	Tiiu Smidt	pidev	väljapakutudaegadel
Koolitöötajate rühmatreeningud	kooli töötajad	Ülle Räim, Tiina Käen	Teisipäev ja neljapäev	Liikumislabor ja/või peeglisaal
H(Inge)deaja laternamatk	kooli töötajad	Ülle Räim LKK	4.11.2025	Jalgsimatk kogu kooli töötajatele.
Võimlemisvõistluste õpetajate kava	kogu kooli õpetajad	Tiina Käen	11.12.25	Esitamine võimlemisvõistlusel
Ümber "Linnapea" teatejooks	kooli töötajad	LKK	Aprill 2026	Osalemine
SÜGISSAMMUD 2025	Kooli töötajad	Kristel Paju	Oktoober 2025	koolidevaheline sammuväljakutse
Koolitöötajate liikumispäev	Pere dele	LKK ja liikumisõpetajad	2026 Jaanuar - mai	Osaleb vähemalt 1/3 koolitöötajatest
Sisekoolitustel liikumisampsud osalejatele	õpetajad	LKK	õppeaasta	Koolituse teemast olenemata on kavas liikumisampsud

KOOLITÖÖTAJATE KAASAMINE JA LKK MEESKONNA TEGEVUS

Eesmärk: 1. Kooli liikumistegevuste nähtavaks tegemine (videod, plakatid, stendid).

2. Kooli kui liikumist väärtustava kogukonna kuvandi tugevdamine.

LKK meeskonna õppeaasta ava-koosolek, ülesannete jagamine ja uute liikmete kaasamine	LKK meeskond	Kristel Paju	4.09.2025	Koolil on aktiivselt tegutsev LKK meeskond.
LKK õppeaasta tegevuskava koostamine	LKK meeskond	Ülle Räim Kristel Paju	oktoober 2025	Kooli kodulehel on kättesaadav LKK 2025/26. õa tegevusplaan. Plaan on saadetud tutvumiseks kogu kooliperele (st lapsevanemad).
Regulaarsed koosolekud LKK meeskonnaga	LKK meeskond, õpetajad	Kristel Paju	2025/26. õa	LKK meeskond koguneb täiskoosseisus üks kord kuus.
Valdkonna liikmete koostöötunnid	LKK ja liikumisõpetajad	Ülle Räim Kristel Paju	2025/26. õa	Vajaduspõhised
LKK tegevuste kajastamine koolilehes Nooruse Meridiaan	Kogu kooli õpetajad ja õpilased	LKK meeskonna liikmed	2025/26. õa	LKK tegevused on kajastatud meie kooli lehes Nooruse Meridiaan. Ürituse eest vastutaja vastutab ka kajastuse eest.
Spordivõistluste ja õpilaste märkimist vääriivate tulemuste kajastamine Nooruse Meridiaanis	Kogu kooli õpetajad ja õpilased	Valdkonna liikmed	2025/26. õa	Kooliürituse eest vastutaja vastutab kajastuse eest. Sportlikke tulemusi kajastab liikumisõpetaja.
Liikuma Kutsuva Kooli eneseanalüüsi (KENA) täitmine	LKK meeskond, juhtkond, õpilased	Kristel Paju	2026 kevad	https://lkk.quiretec.com/home/forms/LKKEneseanalyyys/lkkEneseanalyyys?5 aadressil on esitatud KENA eneseanalüüs 2025/26. õa tegevuste kohta.
ÕE ideekorje (novembrikuu õpilaskoosolek)	ÕE liikmed	noorsootöötaja		Õpilaste liikumisega seotud ideed ja soovitusel on jõudnud LKK meeskonnani.
LKK info uuendamine ja täiendamine koolikodulehel	kogu kooli õpilased, õpetajad ja lapsevanemad	Kristel Paju	oktoober 2025	Kooli kodulehel on esitatud LKK meeskonna ja tegevuste uuendatud info.
LKK reklaamvideo loomine	kogu kool	LKK meeskond, arendusjuht	kevad 2026	Kooli kodulehel on avalikustatud kooli liikumistegevusi tutvustav video.
Nooruse kooli LKK tegevusi	kogu kool	Kristel Paju,	veebruar	Koolil on oma LKK tegevusi tutvustav

tutvustava plakati loomine		IT-spetsialist	2026	plakat, mis on üleval ka kooli kodulehel LKK tegevuste all.
Seminaridel ja koolitustel osalemine. Üle-eestilistel LKK üritustel osalemine	LKK meeskond, kooli õpetajad	LKK meeskond liikumisõpetajad	2025/26. õa	Kool on võimalusel esindatud LKK seminaridel ja koolitustel.
Koostöö piirkonna LKK koolidega	kooli LKK meeskond	Kristel Paju	pidev	Kool on nähtav

HUVITEGEVUS, KOOLIÜRITUSED JA PROJEKTID

Eesmärk: õpilastele on aktiivseks liikumiseks loodud lisavõimalused.

Koolisisesed üritused, võistlused

Nimetus	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Noorus liigub olümpiameridiaanil	Euroopa Spordinädala raames tegevused	1.-9. klass	Ülle Räim	19.-26.09.25	Lõimitud õppetöö
“Valge kaardi” päev	Külaline, profirattur Mihkel Räim	7.-9. klass	Ülle Räim	24.09.25	Lennuülene
#üheskoos. Koosloome maraton olümpiameridiaanil.	Orienteerumine, teatevõistlus, jalgpall. 1.-9. kl ühistegevused. Rongkäik. Õues söömine.	1.-9. klass	Ülle Räim	25.09.25	Õpetajate koostöö
Sõpruskohtumine (võrkpallis)	õpilased vs õpetajad	7.-9.kl	Gabriel Sepp	11.11.25	Võistluste protokoll
Kooli meistrivõistlused	Sisekergejõustikus, individuaalsed	4.-9. klass	liikumisõpetajad	19.11.25	Võistluste protokoll
Hüpits ja kang	Hüpitsaga hüppamine, neiud. Lõuatõmbamine, noormehed	1.-9. klass 4.-9. klass	liikumisõpetajad	November 2025	Võistluste protokoll
Võimlemisvõistlus		1.-9. klass	liikumisõpetajad	11.12.25	Võistluste protokoll
Ujumisvõistlused		1.-4. klass	Kristiina Piipuu	24.03.26	Võistluste protokoll
Pentatlon	mitmevõistlus	1.-9. klass	Gabriel Sepp	12.05.25	
I kooliastme spordipäev	kergejõustik	1.-3. klass	Tiina Käen Liikumisõpetajad	2.06.26	

			1.kooliastme (tugi)õpetajad		
--	--	--	--------------------------------	--	--

**Koolivälised üritused,
võistlused**

Nimetus	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Möödik/kommentaar
Saare maakonna Spordimess	Liikumisvõimaluste kaardistamine huviringides	9. klass	liikumisõpetajad	19.09.25	Õppetöö osa
Kettagolf 7.-9. kl		8.-9.kl	liikumisõpetajad	12.09.25	Koht võistlusprotokollis
Heategevuslik teatejooks	Jooks staadionil	4.-9. klass	Annely Oolup, Marko Kesküla	23.09.25	4.-9. klass (21 tiimi)
XXIII Sügisjooks	Koolidevaheline, individuaalne jooks Tervisepargis	1.-9. kl	liikumisõpetajad	30.09.25	Osalejate arvu kaardistamine
Koolidevaheline teatekross	Jooks	1.-9. klass	Annely Oolup, Gabriel Sepp	07.10.25	I kooliaste 3.koht II kooliaste 1. koht III kooliaste 1. koht
Jalgpall		7.-9.kl	Sander Suurhans, Gabriel Sepp	09.10.25	Võistluste protokoll
Valikorienteerumine			Gabriel Sepp	30.10.25	Võistluste protokoll
Rahvastepall		4.-5. kl	Annely Oolup	12.11.25	Võistluste protokoll
Nooruse Stardid I	ujumine		Kristiina Piipuu	30.11.25	Võistluste protokoll
Rahvastepall		1.-3. klass	Annely Oolup	04.12.25	Võistluste protokoll
Maakonna MV sisekergejõustikus			Annely Oolup ja liikumisõpetajad	13.12.25	Võistluste protokoll
Võrkpall 4.-6. kl			Gabriel Sepp, Kristel Paju	5.02.25	Võistluste protokoll

NooruseStardid II			Kristiina Piipuu	15.02.26	Võistluste protokoll
Võrkpall		7.-9. kl	Gabriel Sepp, Kristel Paju	19.02.25	Võistluste protokoll
Sisekergejõustik	Maakonnas		Annely Oolup	7.03.26	Võistluste protokoll
Paadiralli			Kristiina Piipuu	8.03.26	
Saalijalgpall			Sander Suurhans	...03.26	Võistluste protokoll
“Meri ja mina ka”	Veeohutuse üritus	8. kl	Kristiina Piipuu Klassijuhatajad liikumisõpetajad	Aprill 2026	Õppetöö osa
Ujumisvõistlused	Parimate selgitamine	1.-4. kl	Kristiina Piipuu	02.04.26	Võistluste protokoll
Ujumisvõistlused	Leisis	5.-9. kl	Kristiina Piipuu	09.04.26	Võistluste protokoll
NooruseStardid III	Parimate selgitamine	1.-9. kl	Kristiina Piipuu	19.04.26	Võistluste protokoll
Maakonna võistlused krossijooksus	Parimate selgitamine	1.-9. kl	liikumisõpetajad	5.05.26	Võistluste protokoll
Kergejõustiku võistlused	Parimate selgitamine	U12	Annely Oolup	12.05.26	Võistluste protokoll
Kergejõustik	Parimate selgitamine	U14- U16	Annely Oolup	22.05.26	Võistluste protokoll

Õuesõpe

Nimetus	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Möödik/kommentaar
Pärandivaderite päev	Heakorratööd kalmistute ja kirikute juures	1.-9. kl	Madli-Maria Naulainen	30.10.25	Õppetöö osa
Õuesõppenädal		1.-9. kl	Kristi Sillart	3.-7.11.25	Õppeaine ja sisu kajastamine ühisdokumendis
Õuesõppenädal		1.-9. kl	LKK	Mai 2026	Õppeaine ja sisu kajastamine ühisdokumendis

Üritused, koolitused jms

	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
LKK koolide tunnustamine	Vapikoolide vunk. Ideekorje „Kuidas edasi?”	LKK juht	Kristel Paju	27.-28.08.25	Vapikool
LKK sügisseminar	Ideekorje	LKK meesknd	Kristel Paju, Gabriel Sepp, Kristi Sillart	15.-16.10.25	Uuenduste tutvustamine
Saare maakonna liikumisseminar	Kooli esindamine	Valdkonna juhid	Ülle Räim, Kristel Paju	29.10.25	Tutvustamine koolis
Coop Panga ja Eesti Võrkpalli Liidu koostööprojekt “Võrkpall igasse Eestimaa kooli!	Avalduse esitamine ja videoklipi tegemine	liikumisvaldkond	Kristel Paju Gabriel Sepp	08.-19.10.25	Tulemused 27.10.25
Aktiivse ainetunni liikumispaus	baaskoolitus	aineõpetajad	Kristel Paju	21.10.25	Järelmõju hindamine
Erasmus +		Õpilased ja õpetajad	Kristin Lauri	2025-2026	Koolist 4 aineõpetajat

Laagrid

Nimetus	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Aeg/Kestus	Mõõdik/kommentaar
Talvelaager Käärikul	Talisport	8. kl	Ülle Räim	9.-13.02.25	Õppetöö osa
Kevadlaager	Lõimitud õpe	5. kl	Ruth Rist	25.- 29.05.26	Õppetöö osa

Liikumine ja sport. Huviringid.

Nimetus	Tegevus	Sihtrühm	Eestvedaja	Mõõdik
Ujumisring	Algõpetus	1. kl	Kristiina Piipuu	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Ujumisring	Ujumisoskuste arendamine	2.-4. kl	Annika Vestel	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Ujumisring	Ujumisoskuste arendamine	2.-3. kl	Kersti Tiidermann	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Ujumisring	Ujumisoskuste arendamine	2.-3. kl	Annika Vestel	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Ujumisring	Mitmekülgsete kehaliste võimete arendamine	4.-9. kl	Annika Vestel	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Rattakoolitus	Juhilubade taotlemine	10. aastased	Gabriel Sepp	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Kalastusring	Looduse tundmaõppimine	4.-9. kl	Sander Suurhans	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Lukumaadlus	Võitluskunstiga tegelemine	Alates 14. eluaastast	Siim Usin	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Võrkpall	Mänguoskuste arendamine, võistlemine	5.-9. kl poisid	Gabriel Sepp	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Võrkpall	Võistlusteks ettevalmistamine	8.-9. kl poisid	Gabriel Sepp	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Rahvastepall	Kehaliste võimete arendamine pallimängu kaudu	1. kl	Annely Oolup	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Rahvastepall	Kehaliste võimete	2.-3.kl	Annely Oolup	Ringis osalemine

	arendamine pallimängu kaudu			õppeaasta vältel
Rahvastepall	Kehaliste võimete arendamine pallimängu kaudu	4.-5. kl poisid	Annely Oolup	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Rahvastepall	Liikumine, oskuslik palli käsitlemine	3.-5.kl tüdrukud	Reet Lasn	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Võrkpall	Osalemine Saare maakonna meistrivõitlustel	6.-7. kl neiud	Kristel Paju	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Ujumise mängutund		1.-9. kl	Annika Vestel	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Võistlusujumine	Ujumistehnika arendamine	1.-3. kl	Helerin Vapper	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Võistlusujumine	Ujumistehnika arendamine	3.-9. kl	Helerin Vapper	Ringis osalemine õppeaasta vältel
Rahvatants	Liikumine ja kultuur	4.-5.kl	Stevelin Tamm	Ringis osalemine õppeaasta vältel

LIIKUMINE

KEHALINE KIRJAOSKUS

LIIKUMISÕPETUS

LIIKUMA KUTSUV KOOL

Riiklik õppekava

Haridusprogramm

Liikumisoskused ja kehalised võimed

Edasiliikumisoskus
Kehakontrollioskus
Vahendil liikumise oskus
Vahendi käsitlemise oskus

Motivatsioon ja käitumine

Liikumisharjumuse käivitav jõud
Sisemine motivatsioon
Väline motivatsioon

Individuaalsed ja sotsiaalsed tegurid

Mängu olemuse ja reeglite mõistmine
Rolli mõistmine mängus
Kriitiline mõtlemine

Reeglid, taktika, strateegia

Aktiivne osalemine enesejuhtimine
Oskuste juhtimine ühest keskkonnast teise
Individuaalne pingutus
Sotsiaalne heaolu, teistest hoolimine

Aktiivne vahetund

Aktiivne koolitee

Aktiivne koolitöötaja

Aktiivne ainetund

Liikumise ja spordiringid koolis

Koolisisese liikumisüritused

Koolivälised üritused, võistlused