

LIIKUMA KUTSUV KOOL: Kehra Gümnaasium

2025/2026 õppeaasta tegevuskava


Visioon: Millised oleme me Liikuma Kutsuva Koolina ühe aasta pärast?

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
Meeskond ja koolipere kaasamine – aktiivse LKK tegutsemine				
1. Liikuma kutsuv kool koolipere silmade läbi – ideekorje	Koolipere	Kogutakse mõtteid, kuidas LKK jätkab järgmisel õppeaastal.	LKK tiim	sügis 2025
2. Regulaarsed koosolekud LKK meeskonnaga	LKK tiim, õpetajad	LKK koguneb 1x perioodis	LKK tiim	1x perioodis
3. Õpetajatele on loodud tervist edendavad tegevused	Kooli personal	Toimuvad personalile liikumispäevad ja trenn kokkulepitud ajal.	LKK tiim, Piret ja Kaidi	pidev
4. Jõusaali kasutamine kooli personalile	Kooli personal	Kooli personalil on võimalus külastada spordihoone jõusaali endale sobival ajal.	LKK tiim	pidev
5. „Õpside trenn“ - aktiivne energiaamps spordisaalis	Kooli personal	Toimub personalile trenn teisipäeval kell 15.00-16.00.	Piret	pidev
6. Õpetajate võimlemiskava võimlemispäeval, esinemine kevadkontserdil tantsukavaga	Koolipere	Õpetajad osalevad oma kavaga võimlemispäeval ja kevadkontserdil.	Piret, Maret	2 x aastas

Visioon – kirjutage vabas vormis lahti (võimalusel tehke selleks ühisarutelu), milline Liikuma Kutsuv Kool tahate kolme aasta pärast olla. Tabelis nimetage seejärel ära erinevad **tegevused**, mis aitavad teil Liikuma Kutsuvamaks Kooliks saada. Täpsustage, **kellele on tegevus suunatud**: millise kooliastme õpilased, õpetajad, juhtkond, lapsevanemad vms. Kuidas saate aru, et **see tegevus toimib**: kas tulemusi ja tegevuse edenemist on näha, võimalik ka kuidagi mõõta? Kes on **eestvedaja ja tiim**: kes on põhiliselt selle tegevuse läbiviimisega seotud? Millised on tegevuse **aeg/ kestus**: millal tegevused algavad ja kui pikalt toimuvad?

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
Aktiivne vahetund – keha ja meele aktiveerimine				
7. Tantsuvahetunnid saalis - väike ja suur maja	Õpilased	Õpilased tantsivad iga nädala kolmapäeval 1. ja 2. vahetunni ajal suures majas ning iga päev 2.vahetunni ajal väikeses majas tantsuvideote järgi.	Karl Johannes, Andre, Kaidi Kadri, klassiõpetajad väikeses majas	terve kooliaasta vältel
8. Aktiivsed vahetunnid nii õues kui sees	Õpilased	Toimuvad väikese koolimaja õuevahetunnid ja aktiivsed tegevused vahetunnis siseruumides.	LKK tiim, klassiõpetajad väikeses majas	pidev
9. Aktiivsed võimlavahetunnid	Õpilased	Õpilastele on avatud võimla ja võimalik kasutada kooli spordivahendeid teisipäeviti, neljapäeviti 2. ja 4. vahetunni ajal.	Maret Kerli Karl Johannes, Andre, Maire	terve kooliaasta vältel
10. Joogaamps	Väikese maja õpilased	Toimub reedeti väikses majas, 1.tunni ajal.	Kaidi	pidev
11. Aktiivsuskarikas	Õpilased	Kaks korda õppeaasta jooksul antakse üle aktiivsuskarikas klassile, kes on osalenud kõige aktiivsemalt võimlavahetunnist, tantsuvahetunnist, õuevahetunnist.	Maret ja Kaidi, Kelly	2 x aastas

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
12. Mängujuhtide kaasamine 1.-4. kooliosa spordipäeva läbiviimisesse	õpilased	Spordipäevadel viivad mängujuhid läbi erinevaid liikumismänge - enne alustamist, ooteajal.	Maret, Kaidi	2xaastas
Aktiivne ainetund – õpetajate pädevuse tõstmine aktiivsete ainetundide läbiviimisel				
13. Majasisesed koolitused – õpetajalt-õpetajale õpiringid	Õpetajad	LKK tiimi poolt läbiviidud heade praktikate jagamise koolitus kolleegidele.	Maret, Kaidi, Kerli, Piret	1x poolaastas
14. Kogemuste vahetamine	Kolleegid	Kooliosade koosolekutel jagatakse häid praktikaid aktiivsete ainetundide läbiviimiseks.	Õpetajad, LKK tiim	1x veerandis
15. Õpetajate osalemine LKK koolitustel	Õpetajad	Õppeaasta jooksul on õpetajad osalenud võimalusel LKK seminaril/koolitusel.	LKK tiim, õpetajad	terve kooliaasta vältel
16. Vahendid aktiivseteks ainetundideks	Õpetajad	Õpetajatele on materjal kättesaadav kooli kettal. Loodud kõigile kättesaadav LKK vahendite riiul erinevate materjalide ja vahenditega nii väikeses kui suures majas (täieneb jooksvalt).	LKK tiim	pidev

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
17. Avatud tunnid	Õpetajad	Õpetajad külastavad üksteise tunde ja jagavad ideid ainetundide liikuvamaks muutmiseks.	LKK tiim, õpetajad	kooliaasta vältel
18. Õuesõppenädalad - sügisel ja kevadel	Õpilased	Õppetegevused on osaliselt läbi viidud õues. Tundide läbiviimiseks on kasutatud kooliruumide ja kooliümbruse erinevaid võimalusi.	Õpetajad	November 03.11 - 07.11.2025 ja mai 2026
19. 2.klassi ujumise algõpetus	2.klassi õpilased	Iga nädal toimub reedeti ujumistunnid 2.klassi õpilastele.	Klassiõpetajad, treenerid	pidev
Aktiivne koolitee – liikumine kooli jalgsi või rattaga				
20. Sammude lugemise üleskutsed	Koolipere	Kogu kooli personal ja õpilased võtavad aktiivselt osa võistlusest.	LKK tiim	kevad 2026
21. Liiklusõpetus 3.klassis. Lõimitakse jalgrattaõpetus ja turvaline liiklemine ainetundidesse 1.-3. klass	Õpilased	3. klassi õppeaasta lõpuks on õpilasel jalgrattaload	Liiklusõpetuse õpetaja	pidev
22. Aktiivse koolitee üleskutse - liigu ratta või jalgsi	Koolipere	Kooli personal ja õpilased liiguvad võimalusel kooli-koju jalgsi või rattaga, kandes kiivrit.	LKK tiim, õpetajad	sügis 2025 kevad 2026
Liikuma Kutsuva koolipäeva korraldus				

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
23. Õuevahetundide sisseviimine väikeses majas	õpilased	Õpilased veedavad vähemalt ühe vahetunni koolipäeva jooksul õues.	Kaidi ja kaasatud klassiõpetajad	pidev
24. Võrkpalli huviring	õpilased	Õpilased 7.- 9. klass osalevad võrkpalli treeningutel.	Madis	pidev
25. Koolispordi huviring 1.-2. klass	õpilased	Toimub esmaspäeviti kell 14.30-15.15, suure maja võimlas.	Kaidi	pidev
26. Koolispordi huviring 3.-4. klass	õpilased	Toimub kolmapäeviti kell 14.30-15.15, suure maja võimlas	Kaidi	pidev
27. Koolispordi huviring 4.-9.klass	õpilased	4.-6.klassile toimub teisipäeviti kell 16.00-17.30, spordihoones 7.-9.klassile toimub neljapäeviti 16.00-17.30 spordihoones.	Piret	pidev
28. Koolitantsu huviring 1.-4.klass	õpilased	Toimub neljapäeval kell 15.00-16.00 suure maja võimlas	Maret	pidev
Liikuma Kutsuv koolihoov ja -ruum ning vahendid				
29. Väikesesse maja - põrandakleebised	õpilased	Põrandal põrandakleebised ehk siseliikumisrada liikumiseks vahetunnis.	Kaidi	Sügis 2025

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
30. LKK infonurk nii suure kui väikese maja I korruse stendil/seinal	Koolipere	Seinal on LKK kooli plakatid, kuulutused, info	LKK tiim	pidev
31. LKK tähemäng väikeses majas	Õpilased	Nädala jooksul teevad õpilased etteantud sõna tähtedega liikumispause.	Kaidi	iga nädal uus sõna pidev
32. Suure maja õpetajate toas aktiivõppevahendite riuli sisseseadmine, korrastamine, täiendamine	Õpetajad	Riul sisaldab aktiivõppeks vajaminevaid materjale, vahendeid	Maret	pidev
33. Väikese maja aktiivõppevahendite riul nii õpilastele kui õpetajatele	Koolipere	Vahendeid kasutatakse vabategevuse kui ka õppetegevuse rikastamiseks	Kaidi	pidev
34. Uute õuevahendite muretsemine – jalgpalli väravad(väike maja), korvpallirõngas, discolfirõngas, slackline	õpilased	Koolihoovi paigaldatakse õuevahendid aktiivseks liikumiseks.	Piret, Kaidi	jooksev
35. Suure ja väikese maja õuevahetunni vahendite riuli täiendamine jooksvalt ja kasutama suunamine	õpilased	Õuevahetunni vahendeid laenutatakse ja kasutatakse õuevahetunni aja sisustamiseks	Maret ja Kaidi	pidev
Võrgustik ja koostöö – aktiivne tegutsemine				
36. Seminaridel ja koolitustel osalemine. Üle-eestilistel LKK üritustel osalemine	LKK tiim, õpetajad	Sihtgrupp on koolitustel osalenud.	LKK tiim	jooksev
37. Üle Eestilisel spordinädalal osalemine	õpilased	Õpilased osalevad spordinädalal.	Piret	20-30 september 2025

Mida teeme?	Kellele see tegevus suunatud on?	Kuidas saame aru, et see tegevus toimib?	Eestvedaja ja tiim	Aeg/ Kestus
38. Turvaline koolitee	Hoolekogu, lapsevanemad, kohalik konstaabel	Leitud lahendusi koolitee turvalisemaks muutmiseks ja kiivri kandmise olulisus.	LKK tiim	

Kõige olulisemad tegevused 2024/2025 õppeaastal:

1. Aktiivsete vahetundide sisseviimine.
2. Ainetundide rikastamiseks mõeldud õppevahendite kogumine, ostmine, koostamine.
3. Personali koosolemise väärtustamine ja liikumisaktiivsuse soodustamine läbi erinevate liikumisharrastuste.

2025/2026 õppeaasta eesmärgid:

1. Jätkata eelmisel õppeaastal seatud eesmärgi täitmist - õppevahendite täiendamine ainetundide mitmekesisemaks läbiviimiseks.
2. Õpilane liigub vahetunnis nii õues kui sees - iga liikumine loeb ja arendab sinu keha, meelt ja vaimu.
3. Toetada õpetajate liikumisharjumuste kujunemist, et hoida ja tugevdada vaimset, emotsionaalset ja füüsilist heaolu – sest iga liikumine loeb.