

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

 TARTU ÜLIKOOOL



SOTSIAALMINISTEERIUM



Liikuma Kutsuv Kool - miks, kellele ja kuidas?

Merike Kull

Tartu Ülikooli liikumislabor

Projekti „Kooliõpilaste liikumisaktiivsuse toetamine“ toetatakse Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra toetuse 2014–2021 programmi „Local Development and Poverty Reduction“ kaudu.

Liikuma kutsuva kooli uskumused ja väärtused

I Liikumine toetab laste tervislikku arengut

II Liikumine toetab õppimist ja koolirõõmu

III Õpetajate heaolu on oluline

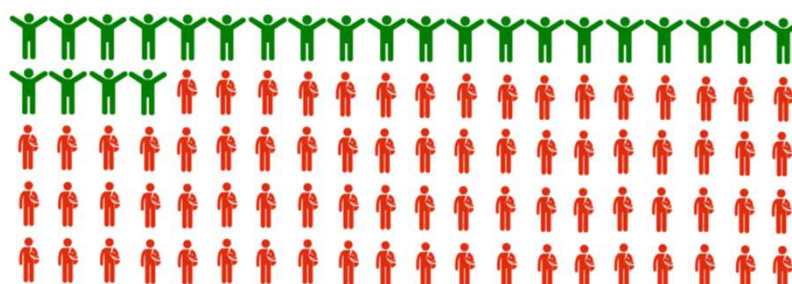


I Liikumine toetab laste tervislikku arengut



Liikumissoovituste täitmine koolipäevadel: vähemalt 60 min aktiivset liikumist iga päev – vaid veerand õpilastest

Eesti 7-13-aastaste laste liikumisaktiivsus (Mooses et al, 2016)



 Täitjad
(23,73%)

 Mittetäitjad
(76,27%)



Osalemine treeningutel ja kehalises kasvatuses ei taga piisavat liikumisaktiivsust

- Treening: **23 min** (MTLA)
- Kehalise kasvatuses tund: **13 min** (MTLA)
- **NB! Treeningud ja kehalise kasvatuses tunnid on väga olulised, kuid ei ole ainus lahendus!**



Elva Gümnaasium

(Mooses ja Kull, 2020; Mooses 2017)

<https://www.elvag.edu.ee/kogup%C3%A4evakooli-treenerid/>

N = 492 õpilast vanuses 7-13a



Väljakutse tervemaks tulevikuks?



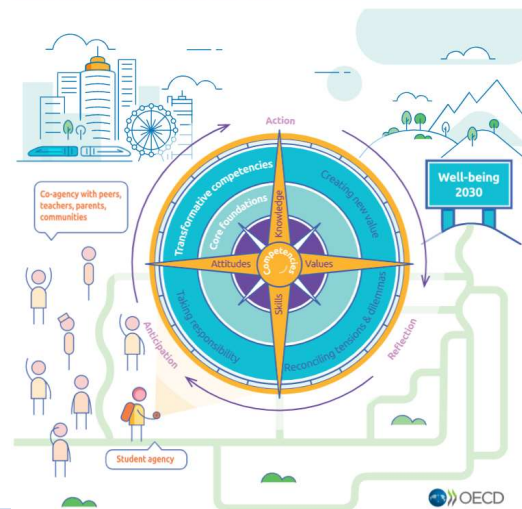
Pilt: thedeansprimary.wordpress.com/2015/05/12/looking-to-the-future/

Rahvusvaheline hariduskompass 2030

- **Hea tervis, mitte ainult** tervisealane kirjaoskus (teadmised, oskused ja hoiakud), peab kujunema oluliseks aluspõhimõtteks.
- **NB! Keskne roll** liikumisaktiivsusel.

Research shows that physical and mental health habits in youth are carried into adult life, and that there is a link between **physical activity, which is central to our overall health, and academic achievement** (Cook and Kohl, 2013[12]).

The OECD Learning Compass 2030



Liikumine ja kool? Miks peaks kool toetama?

Vastu?

- Koolipäev on niigi pikk ja väsitav ...
- Kool on õppimiseks ...
- Las käivad parem trennis ...
- Õpetajate koormus on niigi suur ...
- See on lastevanemate rida

Poolt?

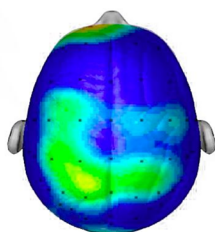


II Liikumine toetab õppimist ja koolirõõmu

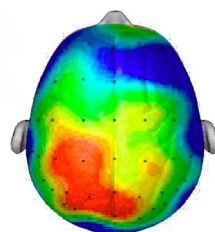


Suurem aju aktiivsus peale liikumist aitab kaasa tähelepanul ja määl põhinevate ülesannete lahendamisele (Hillman et al., 2009)


Aju aktiivsus peale
20 minutit
ISTUMIST



Aju aktiivsus peale
20 minutit
KÕNDIMIST



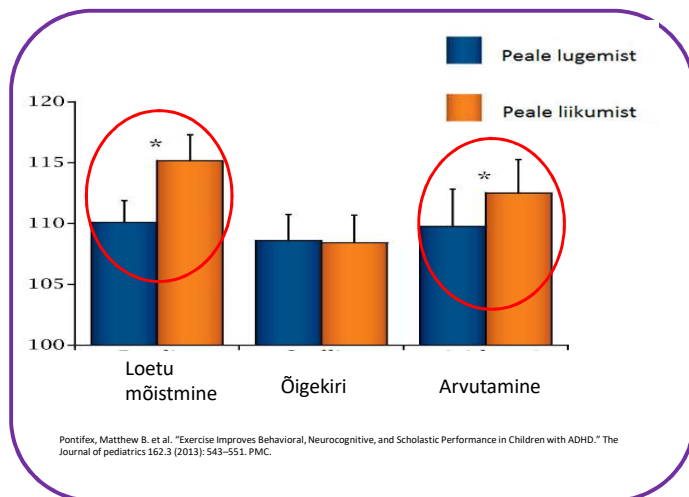
20 õpilase koondpilt samade ülesannete lahendamisel

 Madalam aktiivsus

 Kõrgem aktiivsus



Paremad tulemused akadeemiliste oskuste testides



Laste tulemused **loetu mõistmise ja arvutamise** testides olid paremad 20-minutilise mõõduka intensiivsusega liikumise järel võrrelduna 20-minutilise istumise ja lugemisega.

Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor

HTM-i rahuloluküsitlus 2018-2021: liikumisvõimalused koolis ja õpilaste heaolu

(Tooding ja Vihalemm, 2021)



III rühma

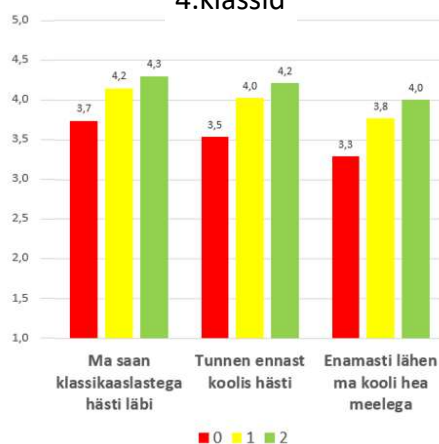
- Punased (0) = ei ole võimalusi vahetunnis liikuda koolimaja sees ega õue minna
- Kollased (1) = on emb-kumb võimalus
- Rohelised (2) = on võimalus liikuda nii sees kui õues

N = 103 201 õpilast

Vahetunni liikumisvõimalused on seotud kooliskäimise meeldivuse ja sotsiaalsete suhetega

(HTM-i rahulolu-uuring, 2018-2021; Tooding ja Vihalemm, 2021)

4.klassid

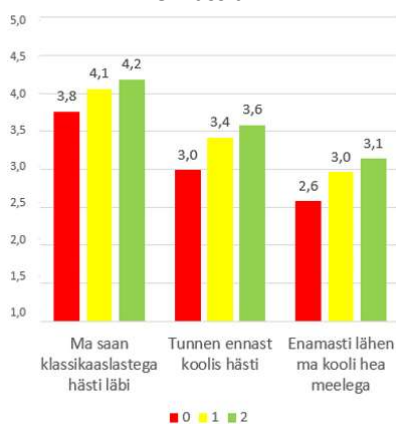


Vastuste keskmised skoorid skaalal 1 (ei ole üldse nõus) kuni 5 (täiesti nõus)

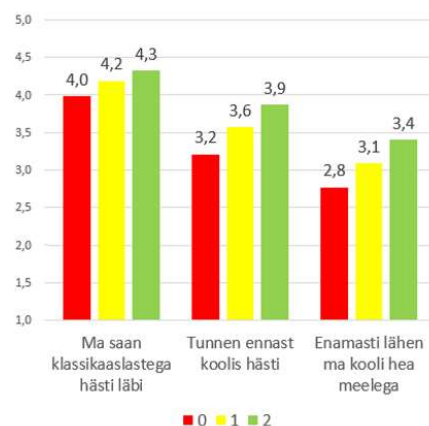
Vahetunni liikumisvõimalused on seotud kooliskäimise meeldivuse ja sotsiaalsete suhetega

(HTM-i rahulolu-uuring, 2018-2021; Tooding ja Vihalemm, 2021)

8.klassid

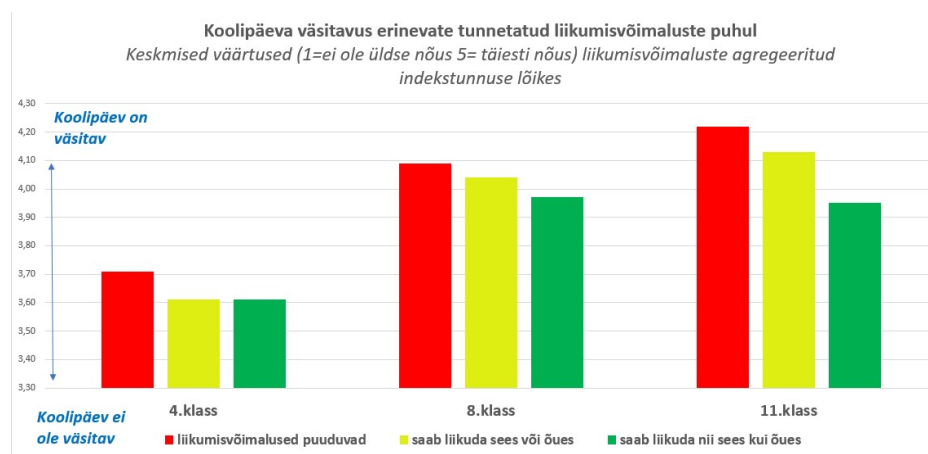


11.klassid



Vastuste keskmised skoorid skaalal 1 (ei ole üldse nõus) kuni 5 (täiesti nõus)

Mida paremad on liikumisvõimalused vahetundides, seda vähem leiavad õpilased, et koolipäev on nende jaoks väsitav



Väärtused?

AJU TÖÖ



- Info omandamine,
- töötlemine,
- säilitamine

ÕPIEDUKUS



- Matemaatika
- Lugemisoskus
- Ülesannete lahendamine

SUHTED KOOLIS

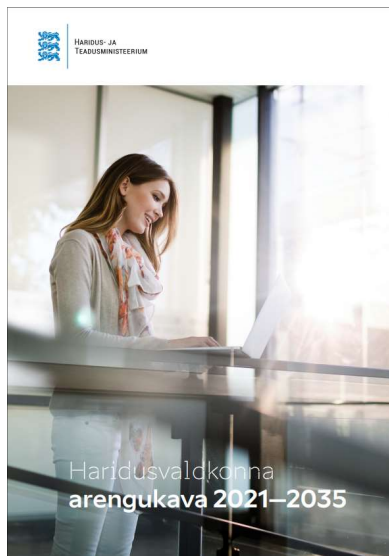


- Kuuluvustunne
- Koolirõõm
- Kiusamise vähenemine
- Käitumine

HEAOLU



- Stressitase
- Enesehinnang
- Motiveeritus



Tegevussuunad 2

2.1. Nüüdisaegse õpikäsituse põhimõtteid rakendatakse kõigil haridustasemetel ja -liikides, et õppeprotsess ja õppe sisu toetaksid enastjuhtiva õppija arengut, õpe võimestaks nii õppijat kui ka õpetajat, kutseõpetajat, õppejõudu ja koolitajat. Nüüdisaegse õpikäsituse rakendamine toetab heade aine- ja erialateadmiste omandamist koos oskusega neid praktikas rakendada ning õpi-, koostöö- ja enesejuhtimisoskuste arengut. Paraneb subjektiivne heaolu, mis on seotud parema füüsilise ja vaimse tervisega.

Esmatähtsad tegevused:

- nüüdisaegse õpikäsituse süsteemne rakendamine
- vaimselt ja füüsiliselt turvalise ning liikumist soodustava õppekeskkonna ja -korralduse loomine
- lapsevanemate teadlikkust kujundavad tegevused

III Õpetajate heaolu on oluline

Liikumisrõõm – milliseid väärtusi loome?



Ühised eesmärgid ja väljakutsed

- Sammude või liikumisminutite lugemine
- Uued katsetused: keegel, curling, bowling, kardiga sõitmine
- Oma harrastuse/oskuse õpetamine kolleegidele
- Mänguvahetunnid õpetajatele
- ...



Uhtna Põhikooli suusatunnid õpetajatele



Oleme koos ja liigume!

- Matkad, väljasõidud
- Visioonipäevad
- Vaheajaüritused
- Kord kuus ühised tegevused – küsitlus õpetajate hulgas



Põlva Kool



Narva Soldino
Gümnaasium



Miina Härma Gümnaasium

Kooli tugev toetus liikumisele

- Liikumistunnid ja treeningud koolis: (rahva)tants, pallimängud, jooga, zumba, ujumine, jõusaal, ...
- **Liikumistund/treening tööpäeva osa?**
- Spordiklubide soodustused koolile
- Jõusaalikoosolekud



Sillaotsa Kooli õpetajate ühine jooga

Lahendused, mis sulanduvad koolipäeva

- Kõnnikoosolekud
- Klassijuhataja tund kõnnikoosolekuna
- Arenguestlused kõnnikoosolekuna
- Jõusaali koosolekud LKK tiimile
- Aktiivsed ainetunnid



Järveküla Kooli Liikuma Kutsuva Kooli meeskond



+



Liikumine kui õppeprotsessi loomulik osa

Aktiivse ainetunni koolitustel osalenud õpetajad:

98%

Tundi lisatud liikumistegevused aitavad muuta õppimist **huvitavamaks**.

88%

Õpilased suudavad peale liikumistegevusi **paremini keskenduda**.

96%

Tunneb end varasemast enesekindlamana liikumistegevuste lõimimisel ainetundidesse.



Aktiivse ainetunni tagasiside uuring 2018-2019, N=124

Täienduskoolitused TÜ Haridusinnovatsiooni keskuses

Ühendust palume võtta Haridusinnovatsiooni keskuse juhataja **Anne Raamiga** (anne.raam@ut.ee või 737 6445)

Koolituse nimetus

Aktiivse koolitunni rakendamine digivahendite toel

Aktiivsed õuesõppe võimalused I kooliastme õpilasele

Aktiivsed õuesõppe võimalused lasteaialastele vanuses 3 kuni 7 aastat

Erivajadusega õpilase tunni rikastamine aktiivsete tegevustega

Liikumisega lõimitud õpitegevused I kooliastmes

Liikumisega lõimitud ülesanded sotsiaalainete tundides

Õppevahendid, mis aitavad luua aktiivset ainetundi

Õppimist toetavad liikumistegevused I kooliastme ainetundidesse

Koolituse läbimisel osalejatele TÜ digitaalne tõend



<https://haridus.ut.ee/et/sisu/valik-programme-liikumisaktiivsuse-toetamiseks>

Koolipõhised aktiivsete ainetundide koolitused

- <https://www.liikumakutsuvkool.ee/koolitajad>

KRISTIINA VAIKMETS

Likumakutsuva Kooli koolitajad, aktiivne ainetund

Taust:
Olen õppinud Tallinn Ülikooli ainetöö- ja õhukõnnu-õpetuse õpetajaks ja hiljem enepedagoog-õpetajaks. ainetöös Tallinn Heliini Koolis ja VII Tallinna Õppeaastama osakonnas. Viimased paar aastat olen koolis teinud händotsustajad ole Eneli kooliturni kuu ka HEV teemad.

Teemad, töökojad, koolitused:
Kõige südamelähedasem on HEV teema, sest olen töötanud

KAIE KUBRI

Likumakutsuva Kooli koolitajad, aktiivne ainetund

Taust:
Olen lõpetanud Tartu Ülikooli Kõrgõppeaja etalaja ja töötanud õpetajana Karlova Gümnaasiumis, Audentes ja Tartu Erakoolis. Hetkel õpetan TähtTERA 2. klassi ja eetikooli.

Teemad, töökojad, koolitused:
Klassiõpetajana on mul olnud palju teemad õpetada läbi liikumise. Aja jooksul olen aina enam veendunud, et õpilaste haardumise ning liikumise ja tegevustite pakkumise tundide läbivõtmise ettevalmistamine ei pea ega toh olla õpetaja jaoks väga aeg ja ressursimüha. Selleks tööks sobivad ka lihtsad vahendid, mida saab kasutada kooliväliselt ja millel mood. Minu lemmikmeetodid on need, mis on universaalsed ja kasutatavad erinevate teemade jaoks ja eri ainetes.

Kohad ja teemad:
Kasutades läbivõtmise meetodeid, kasutan: **aktiivsed ainetunnid** ja **koostöö**.
• **aktiivsed ainetunnid** ja **koostöö** (tunnis sobivate tegevuste ja vahendite valimine, planeerimine ABC)
• laste liikumistunde suurendamiseks erinevad võimalused **klassi- ja koolikeskkonnas**;
• **ainete läbivõtmise liikumise abil õpetamine**;
• **universaalsed mängulised meetodid** ja vahendid tööde õues ja klassiruumis.
• lugemise ja liikumise õppimine koolikeskuses ees läbi mänguliste tegevuste;
• **teemata** sobivad ka lihtsad tegevused ja kunstiprojektid.

Väärtushoiakutel põhineva juhtimise tegeliku toimimise saladus seisneb selles, et me teeme seda, millesse me kõik usume ja usume sellesse, mida me teeme.
Blanchard & O'Connor

Muutuste juhtimine

Väärtuspõhine juhtimine





2022: 176 kooli



Alu Kool
Juuru Eduard Vilde Kool
Kohila Gümnaasium
Märjamaa Gümnaasium
Rapla Kesklinna Kool
Rapla Vesiroosi Kool

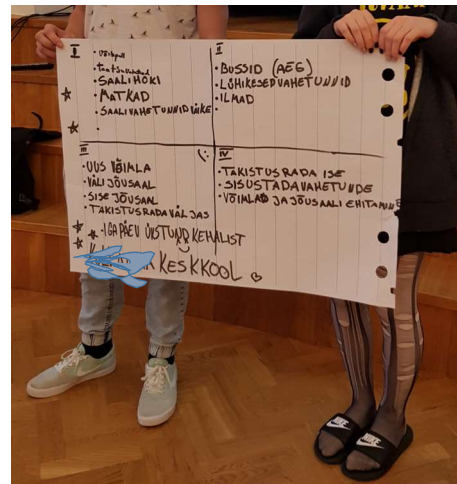
VUNK meeskond/tervisemeeskond



Antsla Gümnaasium

Õpilased

- Õpilasesindus
- Üldine ideekorje
- Ideekonkurss
- Loovtööd
- Klassitiimid ehk vunktiimid
- Mängujuhgid



Rakvere Põhikool

Aktiivne mänguvahetund - õpilastest mängujuhid

- Õpilane, kes viib koolikaaslastele vahetundides mängu läbi
- 5.-8. klassi õpilased
 - *Nad tulevad kallistama ☺!*
 - *Esimeste klasside lapsed ütlevad mulle: „Tere õpetaja!“*
 - *See teeb rõõmu kui teistel on lõbus koos olla!*



Tartu Veeriku Kool

Koolivaatlused 2017 nov, TDK

Mängujuhtide süsteemi loomine enda koolis

Mentor = toimiv mängujuhtide süsteem!

- Kooli LKK tiim valib välja motiveeritud inimese („mentori“)
 - Võimalus osaleda liikumislabori korraldataval ühepäevasel mentori koolitusel
 - Mentor viib enda koolis läbi mängujuhtide koolituse
 - Koostöös õpilastega luuakse regulaarsus
 - Suurepärane võimaluse käivitada enda koolis mängujuhtide huviring!
- ⇒ Esimene koolitus toimub **27.04 Tartus** ja teine **10.05 Tallinnas**.



Antsla Gümnaasium

Postimees Junior, 25.02.21

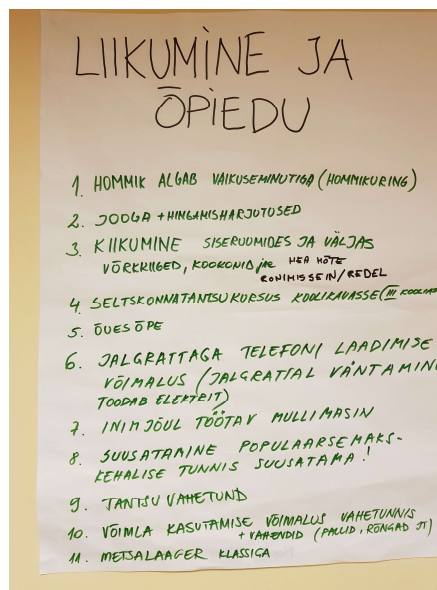
Koolituste info on leitav <https://www.liikumakutsuvkool.ee/koolitused/>

Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor

Lapsevanemad



Muraste Kool



Kärkla Põhikool

Koolipäeva ülesehitus: õpilase ja õpetaja vaade

 Liikuma Kutsuva Kooli 1. veebivunk! - "Õuevahetunnid"

Näidis päevakava



Pikk tund	Lühike tund
9.00 - 10.15	9.00 - 9.40
	9.45 - 10.25
10.30 - 11.45	10.30 - 11.10
	11.15 - 11.55
Pikk paus	
12.45 - 14.00	12.45 - 13.25
	13.30 - 14.10
14.15 - 15.30	14.15 - 14.55
	15.00 - 15.40

75-minutilise tund + 40-minutilise tund = Iseseisv õppimine

Iseseisva töö tegemise aeg

MORE VIDEOS

Tartu Kivilinna Kool: koolipäeva ülesehitus toetab õuevahetundi, liikumist ja koolipere heaolu.

PÄEVAKAVA

	PIKK TUND 70 minutit	LÜHIKE TUND 45 minutit
1.	8.25 - 9.35	
2.	9.45 - 10.55	
3.		11.05 - 11.50
11.50 - 12.50 LÕUNAPAUS * koolilõuna * õuevahetund * lugemispaus/liikumisvahetund * klassijuhataja tund / huviring		
4.	12.50 - 14.00	12.50 - 13.35 ainetund/õpime õppima (Õõ)
5.	13.45 - 14.55	13.45 - 14.30 ainetund/õpime õppima (Õõ)
6.		Õpime õppima (Õõ)

Puhja Kool



SPORT KOOLIS



Elva Gümnaasium

<https://www.elvag.edu.ee/kogup%C3%A4evakooli-treenerid/>

Aktiivne (õue)vahetund (vähemalt 20 min): I ja II kooliaste

Rapla Kesklinna Kool

Rapla Vesiroosi Kool

Alu Kool

Uued ajad alates 16.09 on järgnevad:

1. tund 8.10 – 8.55

2. tund 9.05 – 9.50

Õuevahetund 1. klassid

3. tund 10.00 – 10.45

Söögivahtetund 1. – 4. klassid

Õuevahetund 5. – 9. klassid

4. tund 11.05 – 11.50

Söögivahtetund 5. – 9. klassid

Õuevahetund 2. – 4. klassid



Kogu koolipäeva ja vaba aja liikumisaktiivsust toetav liikumisõpetus



Antsla Gümnaasium



Tartu Tamme Kool

19. september kell 10:07

Kooli õuel on nüüdsest kõigile heaperemehekult kasutamise tasakaalulise, mille paigaldas professionaalne slackliner Tarmo Kõigile mõeldud võistluse, treeningute ja võimaluste kohta on lehel: <http://slackline.ee/>



Muraste Kool





**LIIKUMA KUTSUVA KOOLI
VEEBIVUNK
2021/2022**

15.03
14.00-16.00
Zoomis

**Mida on üksteiselt õppida?
LIIKUMISÕPETUSE EESTI KOGEMUS**

Liikumisõpetuse ainekava plaanitakse sel aastal vastu võtta. Samas on palju koolie, kus ainekava põhimõtteid on rakendatud juba praegu. Koolide sooviks on ainekava ja õppekorraldust muutes õpilasi parimal viisil kaasata ja ühiskondlike muutustega kaasas käia. Ikka selleks, et lastel ja noortel oleks igapäevaseks liikumiseks motivatsiooni, oskusi ja teadmisi.

ESINEJAD

Kuidas alustasin liikumisõpetuse ainekavaga ja kuhu olen jõudnud Muraste Koolis? SIGRID TILK



Liikumisõpetusest Tartu Rahvusvahelises Koolis HASSO PAAP



Esimese riigigümnaasiumi kogemus noorte liikumis-motivatsiooni toetavast liikumisõpetuse korraldamisest KRISTINA JÜRISSON



Kuidas kujundada noori motiveerivaid ja vaba aja aktiivsust toetavaid liikumisõpetuse tunde ja valik-kursusi gümnaasiumis Tallinna 32. Keskkooli näitel MEELIS RAIEND



INFO JA REGISTREERIMINE
liikumakutsuvkool.ee/koolitused/

Isoland Liechtenstein Norway grants

TARTU ÜLIKOOL liikumislabor

SIPA SISA SISA

SOTSIAALMINISTERIUM

SIPA SISA SISA

RIIGIKOOLIDE JA TÄHTSAMA KOLLEKTIVIDE KESKSEKS





Liikuma Kutsuva Kooli veebivunk: liikumisõpetuse kogemus Eesti koolides

Vahendid – liikumisõskuste areng



Antsla Gümnaasium



Rapla Kesklinna Kool
2. Oktoober 2020 · 🌐

⋮

Tänu õpetaja Reigo Andok ettevõtlikkusele ja organiseerimisele on õpilastel võimalus taas vahetundide ajal pingpongi mängida.



0:13 / 0:19

👍❤️ 57

2 kommentaari

Liikuma kutsuv hoov



Tantsuvahetund
ESMASPÄEVITI
SUUREL VAHETUNNIL
SAALIS

Emmaste Põhikool

Salme Põhikool iisias uue foto.
2 tundi · 📍
Homme alustame VUNK-vahetundidega!
#liikumakutsuvkool

LIIKUMA KUTSUV KOOL
Salme Põhikooli
VUNK-vahetunnid

E teatervõistluste
VAHETUNNID (vastutaja: 8. klass)
1.-3. vahetunnis toimuvad klassidevahelised teatervõistlused.

T võimla
VAHETUNNID (vastutaja: 5. klass)
1.-3. vahetunnis saad võimlas mängida. Ole kohal!

K tantsu
VAHETUNNID (vastutaja: 7. klass)
Igas vahetunnis on fuajees tantsupidu!

N lauatennise
VAHETUNNID (vastutaja: 9. klass)
9. klass õpetab kõiki soovijaid lauatennist mängima. Tule julgelt!

R õue
VAHETUNNID (vastutaja: 6. klass)
Värske õhk on mõnus! Lähme õue kasvõi jalutama...

Salme Põhikool

**LIIKUMA KUTSUV KOOL
OOTAB SIND!**

MIS JA MILLAL? KUS?

TANTSUVAHETUND:
• iga päev 10:40-11:10
• igal esmaspäeval ja reedel 12:50-13:10

6-9. KLASSIDE CHILL VAHETUND:
• igal kolmapäeval 12:50-13:10

ÕUEVAHETUND:
• iga päev 12:50-13:10

ÕPETAJATE LIIKUMISVAHETUND:
• 2-3 korda kuus
esmaspäeval 12:50-13:10

VÕIMLAVAHETUND 8:50-9:00:
E - 1. klassidele ; T - 2. klassidele ;
K - 3. klassidele ; N - 4. klassidele ;
R - 5. klassidele

MÄNGUVAHETUND:
• igal teisipäeval ja neljapäeval 12:50-13:10

aulas
õpilasesinduse ruumis
kooli hoovides
gümnaasiumi auditoriumis
spordikeskuse võimlas
aulas / kooli hoovis

Jüri Gümnaasium

Kaasamise ja süsteemse lähenemise tööriistad



KENA e kooli eneseanalüüsi tööriist

6.aprill veebivunk

<https://www.liikumakutsuvkool.ee/koolitused/>

6. aprillil toimival veebivungil tutvustame koostöös koolidega arendatud tööriistu, mis toetavad kaasamist ja süsteemset lähenemist Liikuma Kutsuvaks Kooliks kujunemisel.

Seminaril jagavad sel korral oma kogemusi kahe kooli esindajad. **Muraste Kooli juht Liina Teesalu** avab kogukonnakooli vaadet, kus oluliste eesmärkide saavutamist toetab kogukondlik mõtteviis ja lapsevanemate kaasamine igal sammul. **Jüri Gümnaasiumi arendusjuht Nele Pilman** jagab aga suure kooli vaadet muutuste juhtimisele ja teekonnale Liikuma Kutsuvaks Kooliks.

Liikumisrõõmu!



merike.kull@ut.ee, www.liikumakutsuvkool.ee; FB: Liikuma Kutsuv Kool

