

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



TARTU ÜLIKOOL



SOTSIAALMINISTEERIUM



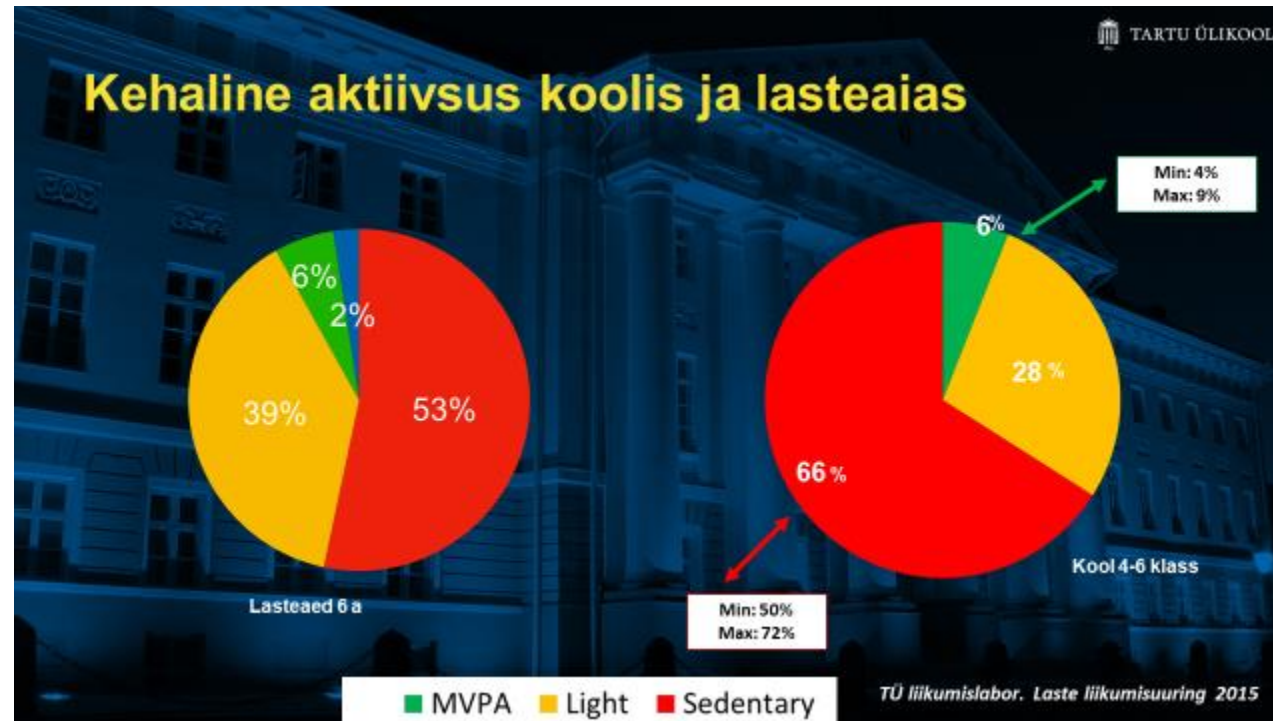
Liikuma Kutsuv Kool

Merike Kull

Tartu Ülikooli liikumislabor

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

Uuringud räägivad ühte keelt – „istuv ajastu“



Mis on juhtunud?
Miks me räägime liikumisest?



Suured muutused keskkonnas – „isetekkeline“ liikumisaktiivsus on oluliselt vähenenud

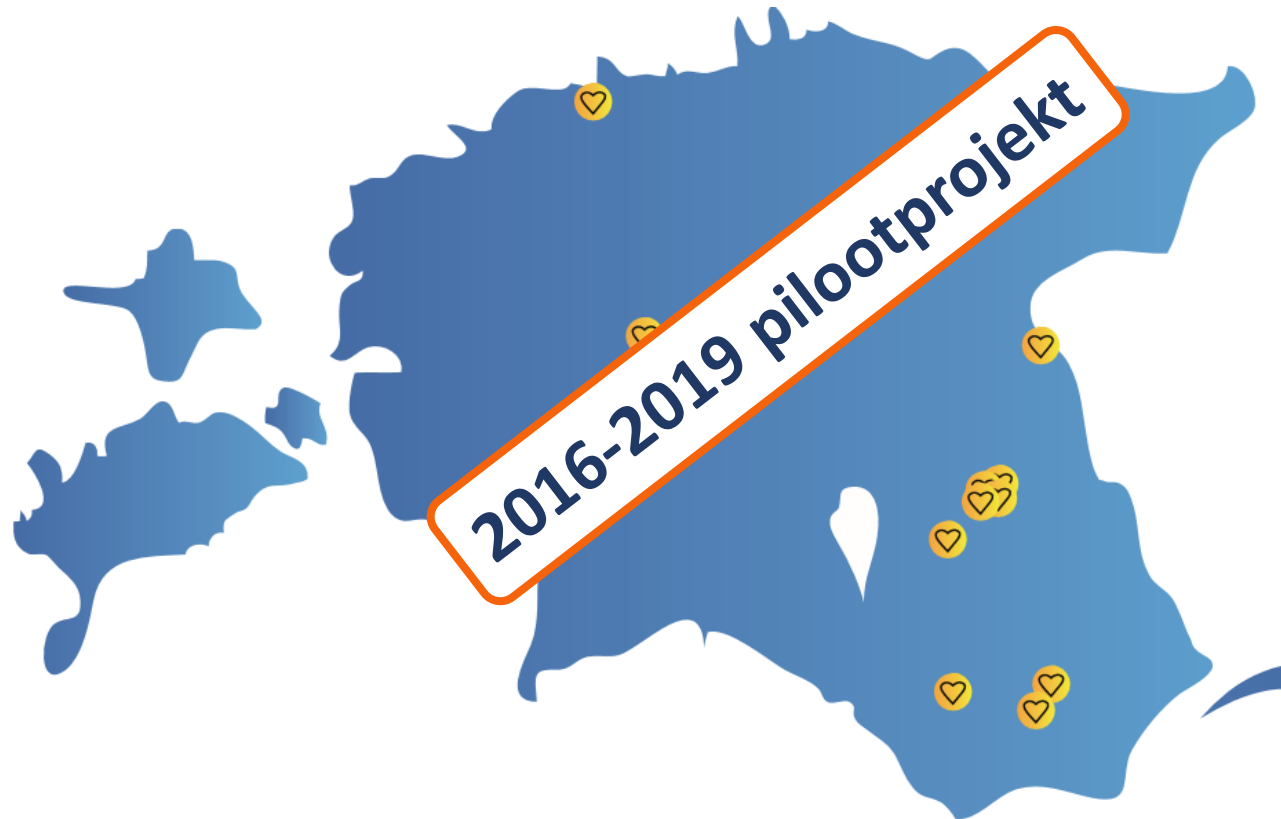








LIIKUMA
KUTSUV KOOL



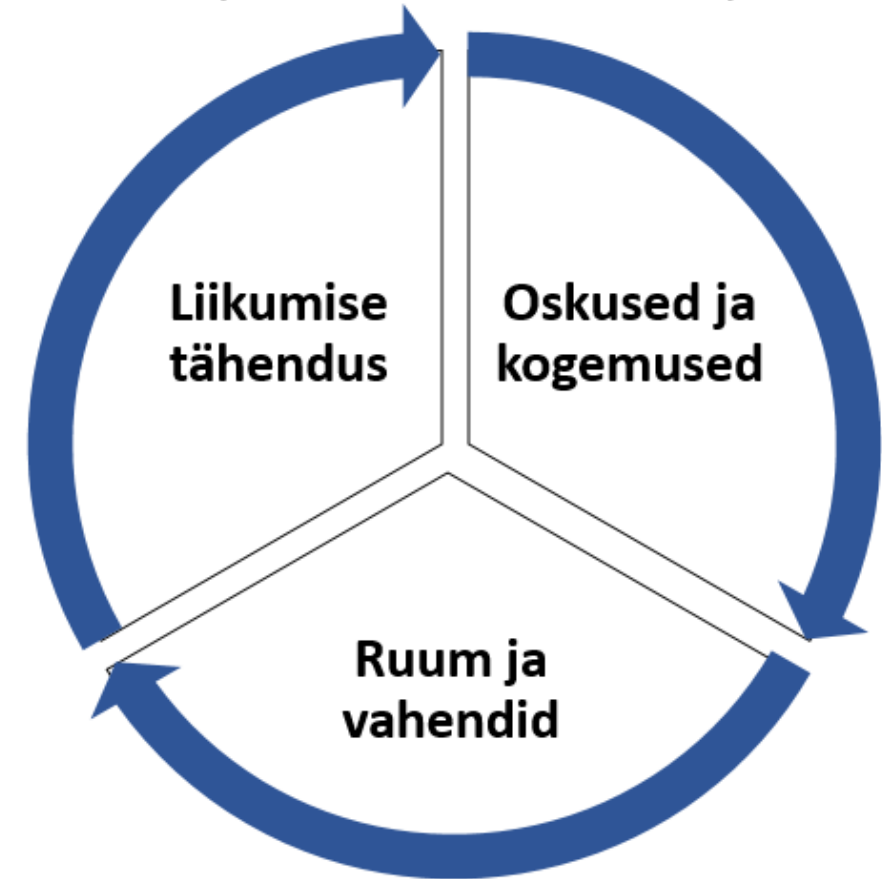
Eesmärk: laste ja noorte istumisaja vähendamine ja liikumisaktiivsuse suurendamine koolipäeva jooksul.

Kuidas saavutada muutust?

(Vihalemm et al, 2015)

*Õpilane ei jookse
vahetunni ajal kooli
koridoris*

*Mängid pidevalt
vahetundides sõpradega
kulli, olen sind pidevalt
keelanud. Palun ära
jookse vahetundides.*



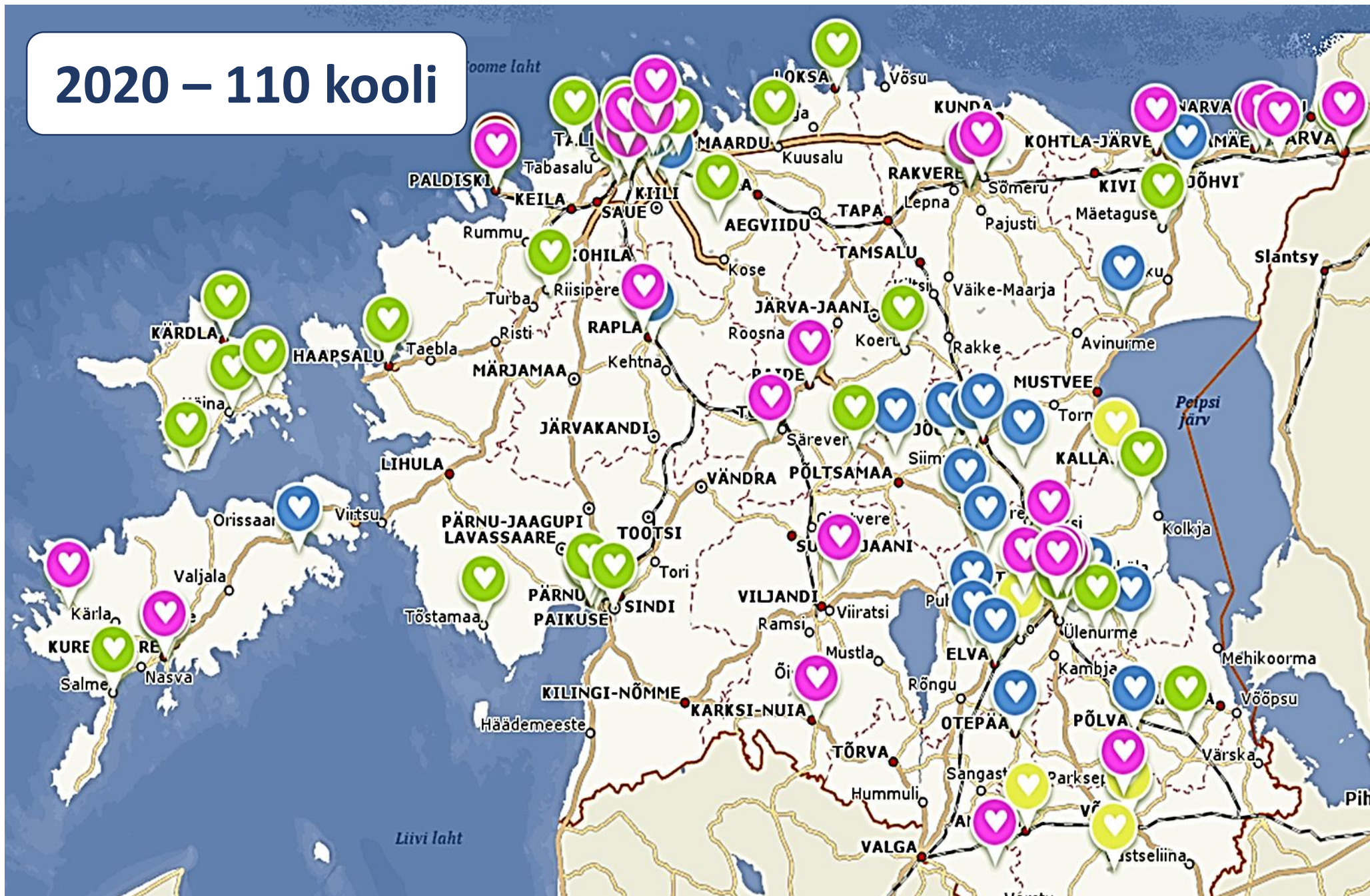
2016 – 10 kooli

The map displays the following locations marked with yellow heart icons:

- Tallinn (near Haabneeme)
- Kallaste
- Jõgeva
- Viljandi
- Elva
- Antsla
- Valga

The map also shows major cities like Narva, Kohtla-Järve, Sillamäe, and Pärnu, as well as bodies of water like the Baltic Sea and Lake Peipsi.

2020 – 110 kooli





LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

Valik-
ained

Kooliruum ja -õu

Arendus ja uuringud

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
koolitee

Aktiivne koolitee?



Aktiivne koolitee



Kooli-, kodu-, trenniteel jalgsi, rattal
või tõukerattaga liikumine:
kas või osa teekonnast, aga iga päev!



Aktiivne ainetund?





+



Liikumine kui õppeprotsessi loomulik osa

Aktiivse ainetunni koolitustel osalenud õpetajad:

98%

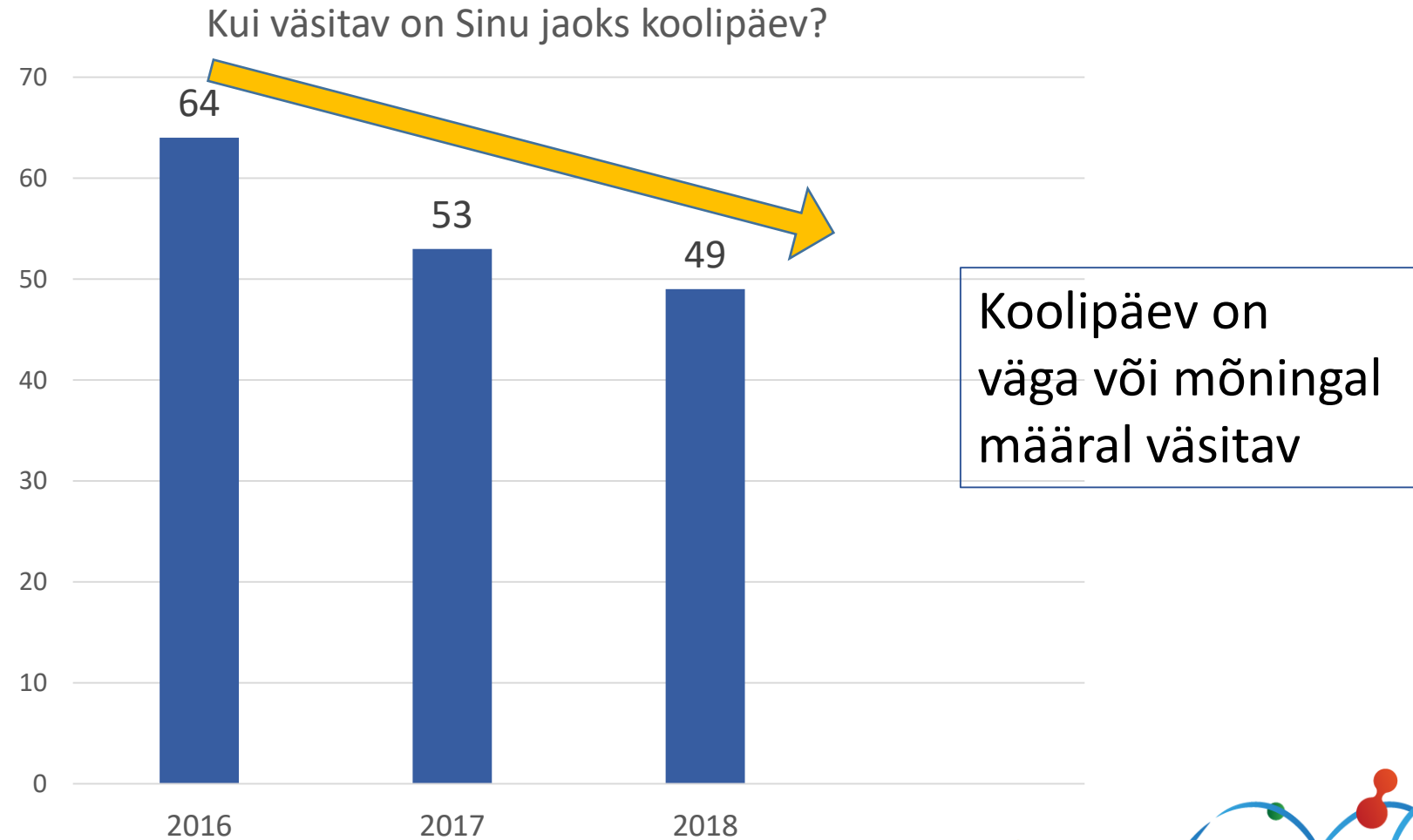
Tundi lisatud liikumistegevused aitavad muuta õppimist **huvitavamaks**.

88%

Õpilased suudavad peale liikumistegevusi **paremini keskenduda**.



Kooliväsimuse vähenemine 2016-2018



Aktiivne vahetund?

Iga samm loeb! Iga tegevus loeb!



Väljakutsed ...

Liikuma Kutsuvate Koolide uuring, n=3910, 2019

Meie koolis ei taheta väga lasta koolimajast väljapoole. Isegi kui on ilusad ilmad. See on minu arvates suur probleem.

*Me võiks vahetundides käia õues, kas või värsket õhku hingamas.....
PALUN TEHKE NII, ET ME SAAKS NEID ASJU TEHA!*

Võiks olla vähemalt üks 30-60 minutiline õuevahetund, kus õpilased saavad joosta, mängida jne.

Mis aitaks kaasa, et kõigil põhikooli õpilastel oleks aastaringelt võimalus õuevahetunniks?



Tartu Mart Reiniku Kooli (liikuma kutsuv) hoov





Kuristiku Gümnaasium



Laupa Põhikool

**Mis aitaks luua mitmekülgseid liikumistaristuid sinna, kus lapsed
veedavad suure osa päevast?**



Vahendid aktiivseteks vahetundideks



Antsla Gümnaasium



Võimla avamine spordivahetunniks



Võru Kreutzwaldi Kool



Täiendavate liikumisalade loomine + koostöö kehalise kasvatuse õpetajaga



Tänavareket



Valmistume vahetunnis olümpiaspordiks?





<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zm4h7nb>

Tartu Karlova Kool





<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zm4h7nb>



Tartu Tamme Kool

19. september kell 10:07 · 🌐

Kooli õuel on nüüdsest kõigile heaperemehelikult kasutamiseks tasakaaluliin, mille paigaldas professionaalne slackliner Tauri Vahesaar. Info kõigile mõeldud võistluse, treeningute ja võimaluste kohta on lehel: <http://slackline.ee/>





Park and Street

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zm4h7nb>



Tartu Kesklinna Kool





The International Olympic Committee on Tuesday voted in favour of breakdancing's inclusion at the 2024 Summer Olympics in France. One hurdle remains. (Eitan Abramovich/AFP/Getty Images/File)



Mis aitaks kaasa vahetunnispordi ja „uute alade“ arendamisele koolikeskkonnas?

<https://www.cbc.ca/sports/olympics/summer/breakdancing-paris-olympics-ioc-vote-1.5189204>



Õpilastest mängujuhid



Liikuma Kutsuva
Kooli peres on
üle **750**
mängujuhi!



Õuevahetund/pikk paus 60 min



Tartu Karlova Kool



Liikumispaus 45 min

Elva Gümnaasium





Salme Põhikool lisas 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

1.-3. vahetunnis saad võimlas

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...

Süsteemsus!

LIIKUMA KUTSUV KOOL OOTAB SIND !

MIS JA MILLAL?

KUS?

TANTSUVAHETUND:

- iga päev 10:40–11:10

- igal teisipäeval ja neljapäeval 13:10



aulas

HILL VAHETUND:

- iga päev 12:50–13:10

õpilasesinduse
ruumis

ÕUEVAHETUND:

- iga päev 12:50–13:10



kooli hoovides

ÕPETAJATE LIIKUMISVAHETUND:

- 2–3 korda kuus
esmaspäeval 12:50–13:10

gümnaasiumi
auditooriumis

VÕIMLAVAHETUND 8:50–9:00:

- E – 1. klassidele ; T – 2. klassidele ;
- K – 3. klassidele ; N – 4. klassidele ;
- R – 5. klassidele

spordikeskuse
võimlas

MÄNGUVAHETUND:

- igal teisipäeval ja neljapäeval 12:50–13:10

aulas / kooli
hoovis



Aasta teema 2020

Õpetajate liikumisrõõm

Aitäh, kehalise kasvatuse õpetajad! Aitäh, koolijuhid!

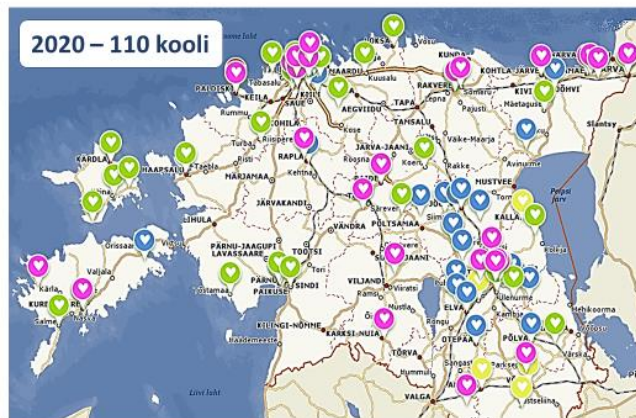


Väljakutsed?

- Mis aitaks kaasa, et kõigil põhikooli õpilastel oleks aastaringselt võimalus õuevahetunniks?
- Mis aitaks luua mitmekülgsed liikumistaristuid sinna, kus lapsed veedavad suure osa päevast?
- Mis aitaks kaasa vahetunnispordi ja „uute alade“ arendamisele koolikeskkonnas?
- Millised valikud on 13-14-aastaselt, kes ei soovi enam osaleda võistlusspordile orienteeritud treeningrühmas? Õppida uusi alasid?
- Piirkondlikud liikumise kompetentsikeskused? Kelle roll see võiks olla? Koolitused, nõustamine, koostöö algatamine?



Edusammud



Aktiivse ainetunni koolitustel osalenud õpetajad:

98%

Tundi lisatud liikumistegevused aitavad muuta õppimist huvitavamaks.

88%

Õpilased suudavad peale liikumistegevusi paremini keskenduda.



Aktiivse ainetunni tagasiside uuring 2018-2019, N=124

Tartu Mart Reiniku Kooli (liikuma kutsuv) hoov



Foto: Sille Annuk



Park and Street

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zm4h7nb>



Tartu Kesklinna Kool



Sille Annuk

Süsteemsus!



Juri Gümnaasium



www.liikumakutsuvkool.ee



