

LIIKUMA KUTSUVATE KOOLIDE SOOVITUSED:

Kuidas distants- ja hübriidõppesse rohkem liikumist tuua?

Soovitused kogutud Liikuma Kutsuvate Koolide vunkseminarilt, mis toimus 9. veebruaril 2021 ja kus osalesid 67 kooli esindajad.

Soovitused jagunevad järgmiselt:

I Mida kool saab teha?

II Mida õpetaja saab teha?

III Kuidas liikumislabor saab aidata?

IV Kes ja kuidas saaks veel aidata?

I Mida kool saab teha?

PÄEVAKAVA KOOLIS

- Tunniplani muutmine, et päevakavasse mahuksid õuevahetunnid ja õuetunnid;
- päevakavaga toetada klasside turvalist (distants-)liikumist koridorides;
- klassipõhised liikumisvahetunnid.

PÄEVAKAVA KODUS

- Distantsõppe ajal muutused, et õpetajate koormus poleks liiga suur;
- lõiminguülesanded;
- distantsõppe päevadesse pikemate liikumis-, söögi- ja õuepauside planeerimine.

JUHTKONNA TUGI

- Juhtkonna valmisolek katsetada erinevaid lahendusi, et leida need, mis on paindlikud ja toimivad;
- ülekooliline põhimõte, et iga päev iga õpetaja annab igale klassile vähemalt ühe liikumispausi;

KOOSTÖÖ KOOLIS

- „Liikumispurgi“ meisterdamine – iga õpetaja laual liikumispurk, kuhu on kogutud terveist koolist liikumispauside ideid. Loosid idee ja lased õpilastel selle harjutuse teha;
- õpetajate töö lihtsustamine - luuakse ühine dokument või pilvefail, kuhu kogutakse liikumispause ja kuhu õpetajad märgivad üles, milliseid liikumispause ja mis klassidele on antud;

- koos liikumistegevuste planeerimine;
- head järjekindlad võimalused õpetajate vahel kogemuste, parimate praktikate ja ideede jagamiseks;
- kooli LKK tiimi tugev töökorraldus, et keegi üksinda tegutsemisest ei väsiks, ja juhtkonna ning kaasõpetaja tugi;
- koostöö ka õpilastega ideede ja lahenduste leidmisel, huvigruppide vaheliste arutelude algatamine ja töös hoidmine (eri vanuses õpilased, lapsevanemad, huviringid, huvikoolid, spordiklubid jt).

ÕPPETÖÖ, ÜRITUSED JA KOOSOLEKUD ÕUES

- Kooli lähedal õuesõppeklass;
- kooli lähedal ala, kus aega veeta (nt lõket teha);
- Kooliürituste korraldamine õues, nt laternamatkadena, kus saab inimesi hoida väiksemates puntides;
- õpetajate omavahelised arutelud ja koosolekud õues.

KOOSTÖÖ PEREDEGA

- Vanemate tugi uute lahenduste teostamisel, nt liikumisvõimaluste (kohtade ja tegevuste jms pakkumine klassile, lennule, koolile);
- vahendite laenutamine teistele perekondadele või kooli vahendite "panka".

ÜRITUSED; ÜLESKUTSED JA VÄLJAKUTSED

- Jalgsi tulemise nädalad, väljakutsete „rida“ (saad väljakutse, filmid oma tegevust ning saadad uue väljakutse järgmisele); üleskutsed koos perega liikuda; väljakutsed klasside ja õpetajate vahel; töötajate sammulugemised;
- ülekoolilised virtuaalsed liikumisüritused;
- projektinädalad.

HUVIRINGID ÕUES

- Lähtumine põhimõttest, et huvitegevuse kohandamine õuetingimustesse on parem kui huviringi ärajätmine: kokandusringis saab teha lõkketoitu; legoringis ehitada lumelinna.

IDEED JA VAHENDID

- Kooli oma ideepank, mis on kogu kooliperele kättesaadav;

- vahendite laenutamise süsteem;
- liikumispauside ja harjutuste videote tegemine koolis;
- QR-koodi orienteerumine;
- talviste spordivõimaluste loomine ja ärakasutamine: uisuväljakud ja suusarajad kooli juurde;
- geokunst – mida naljakamad kujundid, seda parem!

TUNNUSTAMINE

- Kool väärtustab neid tegevusi ja tunnustab liikuma kutsuvaid ja aktiivselt osalejaid.

II Mida õpetaja saab teha?

LIIKUMINE IGASSE TUNDI

- Ülesannete lõimimine liikumistegevustesse;
- igas tunnis liikumispausid – nii koduõppel kui koolis. Koduõppel toimuvad pausid võiksid olla otseühenduses, et lapsi innustada;
- tantsupausid ka virtuaaltundides;
- abiks on ka lihtsad lahendused: nt mine kööki ja loe kokku sahtlis olevad lusikad. Laps loeb kokku ja tuleb ekraani juurde tagasi. Õpetaja annab uue ülesande: mine loe kokku sahtlis olevad kahvlid. Laps loeb ja tuleb ekraani juurde tagasi. Õpetaja annab ül: nüüd korruta nende tulemus.

IDEEDE LEVITAMISEKS

- Oma liikumispauside kogumiku loomine ja jagamine kolleegidele;
- ühiselt uute liikumistegevuste loomine koos kolleegidega;
- videote ja interaktiivsete näidete valmistamine.

ÕU

- Suulised tunnid õues jalutades;
- kõigis tundides võimalikult palju õueskäimist;
- loeng podcasti vormis ja selle kuulamine õues kõrvaklappidest;
- kehalise kasvatus tunnid õues;
- tunnivälised ettevõtmised koos vanematega õues;
- qr-koodi orienteerumine, geokunst,

ISIKLIK EESKUJU

- Olla ise eeskujuks, innustada ja julgustada – olla valmis muutuma;
- rääkida liikumise kasulikkusest;
- küsida õpilastelt, mida nad soovivad ja kuidas neile toeks olla.

III Kuidas liikumislabor saab aidata?

- Rohkem ühiseid seminare teiste koolidega: nt tund aega kuus heade ideede ja kogemuste jagamist;
- ideepanga laiendamine;
- hinnalisemate vahendite laenutamine;
- heade praktikate jagamine veebis ja Facebookis;
- rohkem koolitusi, et oskused leviksid;
- Liikuma Kutsuvate Koolide võrgustiku hoidmine;
- kogemusseminaride korraldamine erinevates koolides;
- head juhendid ja videod – näiteks mängujuhtide raamat.

IV Kes ja kuidas saaks veel aidata?

- **Kohalik omavalitsus** – rahaline toetus; kooliõue kohandamine; parkide ja muu avaliku ruumi pakkumine õppetöök, kui vaja; toetus talispordi- ja teiste vahendite laenutamiseks või soetamiseks;
- **lapsevanemad ja kogukond** – eeskujuna; juhendajatena, kui õpetajatest tekib nappus; transpordiabina, kui korraldatakse teistmoodi õppepäevi;
- **huvi- ja noortekeskused** – et õuesõpet tugevdada ning ainetunde lõimida;
- **kohalik kaitseliit** – abi väliürituste ja metsas toimuva õuesõppe korraldamisel (tegevuspunktide loomine, töö väiksemate gruppidega kui klassid);
- **loodusõppekeskused** – teistmoodi õppepäevad ja õppevideoklipid;
- **arhitektuuritüdengid** – et luua selline koolihoov, kus on hea tegutseda nii ainetunnis kui vahetunnis;
- **LKK koolide liikmed/eestvedajad** - saavad levitada infot, kogemusi, ideid;
- **RMK, terviserajad** - ühised matkad, õppepäevad ja väljasõidud.