

# LIIKUMISÕPETAJATE SUVEKOOL LIISU 2026 LEKTORID

9.-11. juuni, Kääriku Spordikeskuses, Valgamaal

## LINDA HELENE SILLAT

TLÜ Digitehnoloogiaste instituut Haridustehnoloogia keskus  
Haridustehnoloogia magistriõppekava kuraator  
Õpitemnoloogiaste dotsent (PhD)

Olen Tallinna Ülikooli õppejõud ja minu rõõm peitub tehnoloogiliste lahenduste ainetesse sidumises selliselt, et õppijal oleks päriselt huvitav ja oskused areneksid. Samal ajal on hästi oluline, et õpetaja jääks ellu ja tunneb, et tema õpetamine loob tähendust. Minu missioon ja unistus on, et tehnoloogia ei oleks hariduses koll vaid lihtsalt meie igapäeva osa.



## GPS-KUNST: LOOVUS LIIKUMISES

Töötuba tutvustab GPS-kunsti kui loovat eneseväljenduse vormi, kus liikumine maastikul muutub joonistamiseks. Osalejad õpivad planeerima marsruute, kasutama GPS-rakendusi ning looma visuaalseid kujundeid oma liikumise abil. Töötuba ühendab kunsti, tehnoloogia ja füüsilise aktiivsuse ning sobib kõigile, kes soovivad avastada uusi viise loovuse väljendamiseks.

### **Osalejal on vaja:**

Igal õpetajal on vaja enda nutiseadet, milles on Strava äpp allalaetud eelnevalt.



## EVELIN LAUGUS ja ANN KÜLM

Tartu Lasteaed Poku õppejuht ja liikumisõpetaja

Evelin juhib Pokus loovuse liikumist ja Ann samaaegselt liikumise loovust. Suurem osa loovusest ja liikumisest juhib neid ühiselt õue, kus kummagi fantaasial pole piire ja kehalised-, emotsionaalsed- ja vaimsed võimed ületavad alati oma piire. Nende ühine supervõime on fantaasia, mis läbi lugude äratavad ellu väikseimagi tolmutübeme, mis innustavad märkamatu nii lapsi, kui täiskasvanuid loovalt liikuma ja seda ka nautima.

## SEIKLUSLIK MISSIOON „LIIKUMISHARJUMUSTE PÄÄSTMINE DIGIMAAILMAST!“

Tegevuse eesmärk on läbi fantaasialoo ja erinevate liikumisviiside arendada enda keha ja ümbritseva keskkonna tajumist ja seeläbi otsuste langetamist, kasutades erinevaid meeli, osavust ja koordinatsiooni arenevad koostööoskused ja ruumiline orienteerumise võimekus. Tausta kirjeldus: Oleme kaotanud digimaailmale harjumuse liikuda ning läheme missioonile leida ülesse harjumus liikuda ja luua salakood, mis suurendaks meie igapäevaseid liikumisharjumusi. Selleks on vajadus läbida mitmeid erinevaid digimaailma rägastikke, panna proovile oma kehalised oskused, võimekused ja meeled ning luua ka ise pääseteid ja koodiradasid. Ja seda kõike minimaalsete vahenditega.

9.-11. juuni, Kääriku Spordikeskuses, Valgamaal

## REELIKA KIIVIT

LKK, aktiivsete ainetundide valdkonna arendaja ja koolitaja

Koolis oli minu lemmiktunniks muidugi kehaline kasvatus! Käisin suusatrennis ja ilmselt just seetõttu oli see tund minu koolipäevade kindel lemmik - tõeline kirss tordil. Esimest korda seisin Tartu Ülikooli sammaste all 2002. aastal, kui rektor ulatas mulle diplomi õendusteaduses. Viimati olin seal 2023. aastal, kui sain magistrikraadi haridusinnovatsioonis. Elu on mind aga järjepidevalt hoidnud haiguste ennetamise ja õpetamise rajal - esimesed 17 aastat meditsiinisüsteemis lapsi ja noori nõustades ning koolitades. Lisaks olen viimastel aastatel olnud koolitajaks ka teaduspõhises programmis „Seikluste Laegas – sõpradega liikumise ja maitsete maailmas!“, mis toetab lasteaialaste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujunemist. Usun, et liikumine ei ole midagi, mis käib õppimise kõrvale, see on ja peakski alati olema õppimise loomulik osa. Just sellepärast loon ja jagan ideid, kuidas tuua rohkem liikumist igasse päeva, nii lasteaeda kui kooli. Minu eesmärk on aidata õpetajatel märgata, kui lihtne, lõbus ja loomulik saab olla õppimine läbi liikumise ning kuidas põnevaid ja vahel ka ootamatuid vahendeid kasutades muutub iga tund pisut liikuvamaks!



## MÄNGIDES TARGEMAKS

mänguline, liikumisega lõimitud õppimine. Teeme üheskoos läbi tegevusi, mida iga osaleja saab enda vajaduste järgi kohandada nii, et neid oleks võimalik rakendada nii lasteaias kui ka esimese kooliastme ainetundides. Õppemängudes meeldib mul kasutada vahendeid, mis on pärit taaskasutusest või on lihtsalt ja soodsalt kättesaadavad.



## MADIS KIRSS

Rapla LA Päkapikk liikumisõpetaja ja jalgpalli treener

Hetkel õpin Tallinna Ülikoolis Magistrantuuris ning olen kuuendat aastat jalgpalli kohtunik. Mulle meeldib hea huumor, muusika ja jalgpall! :) Minu missiooniks on võtta ära lastelt pallikartus ja lahkuda igast liikumistunnist rõõmsana.

## PIRAADID, TULNUKAD JA VIIRUSED JALGPALLIS!

Minu tund koosneb erinevatest mängudest, kus kasutusel peamiselt jalgpalli pall. Igal lapsel pall! Erinevad löögi, söödu ja vedamise/triblamise mängud. Lastele põnevaks tehtud erinevate tegelaskujude ja tegelaste kaudu. Ei pea olema varasemat jalgpalli kogemust. Sobib nii lasteaia liikumistunniks kui ka kooli esimesele astmele. Tule kohale ja tunne ennast vabalt. Nalja saab!

9.-11. juuni, Kääriku Spordikeskuses, Valgamaal

## KERSTI LEPIK

Loo Keskkool, inimeseõpetuse õpetaja, arvutiõpetuse ja valikaine õpetaja

Ühel kevadel sattusin 12. klassi lõpukõnesse nii: "Õpetaja Kersti Lepikuga on meil palju erinevaid tunde, aga iga ainetunniga suutsime kuhugi õue seiklema minna. Ja natuke kahtlane on see, et ta teab kõiki ja kõike ning iga nädal on ta teises Eestimaa nurgas". Seega ongi üks minu hobidest - looduses seiklemine, tegelikult peamiselt Jõelähtme vallas Harjumaal. Kui endale on koht põnev, siis viin giid-matkajuhina sinna ka huvilisi. Võimalik, et on inimesi, kes seostavad mind Eestimaa hiidrahnudega, sest olen neid nutitelefoni kaardistanud ja matkakogumikku pannud.



## NUTITELEFONI KASU SEIKLEMISEL

Kuigi võiks arvata, et looduses oleme pigem ekraanita kui ekraaniga, siis minu uudishimu on andnud võimaluse nutitelefoni põnevalt seigelda. Olen õppekäikudel erinevaid võimalusi ka õpilastele tutvustanud. Tore on märgata-kuulata nende imestavaid reageeringuid. Õppeainete lõiminguks on õpilased nutikaid ülesandeid teinud ja siis õues liikunud. Märksõnadeks on ruutkoodid ja kaardirakendused.

### **Osalejäl on vaja:**

Igal osalejäl oma nutitelefoni.



## PRIIT ALLIKIVI

Eesti Käsipalliliidu arendustegevuse juht

Minu igapäevane töö keskendub sellele, et võimalikult paljud lapsed saaksid liikumisest rõõmu ning leiaksid tee sportliku eluviisini. Olen pikalt tegutsenud käsipalli arendamise, noortesporti ja liikumishariduse valdkonnas nii õpetaja kui ka treenerina ning usun, et mänguline liikumine on parim viis laste motivatsiooni ja enesekindluse kujundamiseks. Minu missioon on tuua käsipalli kaudu liikumisrõõm võimalikult paljude lasteni – mitte ainult sportlike tulemuste nimel, vaid selleks, et kujundada elukestvat harjumust liikuda, teha koostööd ja nautida aktiivset eluviisi. Tema töös on olulisel kohal lihtsad ja kaasavad lahendused, mis aitavad õpetajatel ja treeneritel pakkuda lastele mitmekesiseid ning rõõmsaid liikumiskogemusi.

## LIIKUMISMÄNGUD KÄSIPALLI ELEMENTIDEGA

Tunnis keskendume mängulistele harjutustele, mis arendavad laste üldisi liikumisoskusi, koordinatsiooni, koostööd ja otsustusvõimet. Läbi lihtsate ja kaasahaaravate mängude tutvustan viskamise, püüdmise ja liikumise põhioskustega viisil, mis sobib hästi nii lasteaeda kui ka esimesse kooliastmesse. Tund pakub õpetajatele praktilisi ideid, mida on lihtne kohe oma töös rakendada.

## ELIS SARAPUU

Tartu Ülikooli kehalise kasvatuse ja spordi eriala kolmanda aasta tudeng

Minu südameasjaks on tervisesport ja personaaltreeningud. Lisaks töötan rühmatreenerina MyFitnessi spordiklubis ning annan võimlemistunde 3–6-aastastele lasteaialastele, jagades oma teadmisi ja liikumisrõõmu nii täiskasvanutele kui ka lastele. Olen tugevalt seotud võimlemisega – tegelenud ilu- ja rühmvõimlemisega 17 aastat ning saavutanud medalikohti tiitlivõistlustel. Pärast tippspordi lõppu on muutunud minu vaade liikumisele laiemaks ning täna olen pühendunud tervise- ja harrastusspordile, sooviga toetada inimeste heaolu ja liikumisrõõmu.



## “TUGEV KEHA, RAHULIK MEEL” – TEADLIK TREENING KOGU KEHALE

”Tugev keha, rahulik meel” ei ole lihtsalt treening – see on hetk iseendale. Antud tund ühendab teadliku liikumise, keha tugevdamise ja sügava lõõgastuse. Läbi venituste, liikumisharjutuste ja lihtsamate jõuharjutuste saame arendada oma keha tasakaalu, tugevust ja vastupidavust. Tunnis kasutame ka massaažirulli, et proovida erinevaid viise kuidas pingeid leevendada ja lihaseid lõdvestada. See on toetav ja taastav aeg iseendale, mis aitab luua tugevama keha, sisemise tasakaalu ja meelerahu.

## ANITA LAANEJÕE

Tartu Katoliku Spordiklubi

Olen treenerina tegutsev võrukas ning 2025. a kehalise kasvatuse ja spordi bakalaureuse lõpetanu. Orienteerumisega olen tegelenud 14 aastat ning kuulunud noorte- ja juunioride koondisesse, hetkel juba esindan täiskasvanute koondist. Pidev soov liikuda on muutnud ka mu töö vastavaks - olen iga päev treenerina ametis Tartus või Võrus ning vabal ajal korraldan erinevaid spordiüritusi eelkõige Lõuna-Eestis. Hetkel on kujunenud välja põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste treenimine ja nende vaba aja sisustamine eelkõige õues liikumisega.



## AVASTAME ORIENTEERUDES

Eesmärk on, et lapsed oleksid rohkem õues ning teeksid seda vabatahtlikult, sest neile on see lasteaia/põhikoolis meeldima hakanud. Orienteerumine on just sobiv spordiala, sest tihtipeale saab liikudes (ei pea alati jooksmas) avastada erinevaid paiku, kus niisama ilmselt ei käiks. Õuemängud on eriti hea viis leida ümbruskonna huvitavaid objekte. Orienteerumise teemalised mängud ja harjutused lasteaia vanemale rühmale ja algklassidele.

9.-11. juuni, Kääriku Spordikeskuses, Valgamaal



## LEILA MERILO

Tõrvandi Kooli liikumise ja inimeseõpetuse õpetaja

CHAT-GPT-i iseloomustas mind nii :) Leila Merilo on liikumisõpetaja ja treener, kes tegutseb aktiivselt nii koolis kui ka väljaspool seda, aidates inimestel leida tasakaalu liikumise, toitumise ja puhkuse vahel. Ta on kirglik tervislike eluviiside edendaja ning usub, et liikumine peaks olema kättesaadav, mitmekesine ja eelkõige rõõmu pakkuv igas vanuses inimestele. Leila on üks podcasti *“Maga! Söö! Liigu!”* loojatest, kus ta käsitleb praktiliselt ja lihtsalt igapäevaseid tervise teemasid. Koolitajana väärtustab ta aktiivset kaasamist, lihtsaid lahendusi ja kohe rakendatavaid ideid, mida õpetajad saavad oma tundides kasutada. Tema koolitused on energilised, praktilised ja inspireerivad, pakkudes nii uusi teadmisi kui ka konkreetseid tööriistu liikumisõpetuse rikastamiseks.

Foto: Fee-Marlen Mägi

## OSKUSRÜHMAD LIIKUMISÕPETUSES

võimalus areneda igal õpilasel. Tõrvandi Kool rakendab juba teist aastat liikumisõpetuses oskusrühmade süsteemi. Õpilased jagatakse põhiala õpetamisel oskuse järgi gruppidesse (nt 3 klassi, 3 õpetajat seega saab jagada 3-e gruppi).

## TÄNAVAREKET - STREET RACET

Street Racket on lihtne, kaasav ja mitmekülgne reketimäng, mida saab mängida peaaegu igal pinnal – näiteks koolihoovis, spordisaalis või pargis. Mängu eripäraks on see, et väljak joonistatakse maha (nt kriidiga), mistõttu ei ole vaja kalleid rajatisi ega varustust. Mäng sobib igas vanuses ja erineva tasemega osalejatele ning seda saab hõlpsasti kohandada nii algajatele kui ka edasijõudnutele. Tänu lihtsatele reeglitele ja paindlikkusele on Street Racket väga hästi kasutatav kooli kehalises kasvatuses.

## AIMUR SÄÄRITS

Jõgeva LA Karikakar

Olen olnud õpetaja gümnaasiumis, siis põhikoolis, nüüd üle 20 aasta lasteaias - rohkem pole võimalust “madalamale langeda” :) Lisaks veel maadlustreener üle 30 aasta.

## SPORDIPÄEVA LÄBIVIIMINE

Tunnis saab teada, kuidas läbi viia spordipäeva juhendajatega ja ilma juhendajateta; kuidas mängida maastikumängu ning kuidas toimuvad lasteaia olümpiamängud.



9.-11. juuni, Kääriku Spordikeskuses, Valgamaal



## MARGIT RANDVER ja KRISTA VIIPSI

Emili Kool ja VHK, SK Fortis noortetreener

Olen koolis liikumisõpetaja 3.-12. klassidele. Oman EKR 5 kutset, olen SK Fortise noortetreener. Kasutan Kids Athleticsit kõikides vanuserühmades. Need harjutused arendavad kiirust, vastupidavust, koordineerimist, hüppevõimet. Seega kõikidele annab siin miskit kohandada. Vean seda laste kergejõustikku just sellepärast, et nii äge, vajalik ja praktiline asi jõuaks võimalikult paljude liikumisõpetajateni nii lasteaedades kui koolides. Samuti on eesmärgiks propageerida ja tutvustada erinevaid kergejõustiku alasid.

## LASTE KERGEJÕUSTIK LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVAS

Ilmunud on abistav materjal tööraamatu näol "Laste mitmekülgsete oskused". Tööraamatu eesmärk on toetada laste mitmekülgsete liikumisoskuste kujunemist ning arendada üldkehalist ettevalmistust läbi lõbusate ja kaasahaaravate tegevuste. Harjutusvara pakub treeneritele ja liikumisõpetajatele praktilisi ideid, mida saab kasutada nii treeningutel kui ka õppetöös.

## KAIA KOLLO

Eesti Paraolümpiakomitee arendus- ja koolitusjuht