

#liikumisaasta

# LIIKUMISNÄDAL

25. – 29. sept. 2023  
KIVIÕLI I KESKKOOLIS

## 25. sept. esmaspäeval

- kell 15.15 **liikumisnädala avalök**  
SÕPRUSKOHTUMINE VÕRKPALLIPLATSIL ÕPETAJAD VS ABITURIENDID

## 26. sept. teisipäeval

- kell 10.00 discgolfi vahetund õpetajatele
- kell 11.00 discgolfi vahetund 9. -12. kl.

## 27. sept. kolmapäeval

- kell 10.00 discgolfi vahetund 5. - 8. kl.
- kell 11.00 discgolfi vahetund 1. - 4. kl.

## 28. sept. neljapäeval

- PSÜHHO-ORIENTEERUMINE 6. - 12. kl.

## 29. sept. reedel

- TIK-TOK tantsuvahetunnid 1. - 5. kl.

## 25. - 29. sept. kogu nädala jooksul

- interaktiivne liikumismäng  
**ACTIONBOUND (studiumis juhend)**
- 1.– 12. klass, õpetajad, lapsevanemad



SPORDINÄDAL

TERVE  
EESTI  
EEST!

#BEACTIVE

EUROOPA-SPORDINÄDAL



## TÄPSEM INFO

### 1. SÕPRUSKOHTUMINE ABITURIENDID VS ÕPETAJAD

**Sihtrühm: 12.klass ja õpetajad mängivad, koolipere on oodatud kaasa elama.**

kell 15.15 spordisaalis, ilusa ilma korral õues

võistkonnas 12 inimest

Korraldaja: [12.klass](#)

- **võistkondlik arvestus**
- **autasustamine peale võistlust**

### 2. DISCGOLFI VÕISTLUS

**Sihtrühm: 1. - 12. klass + õpetajad**

Eesmärk: tutvustada kooliaias leiduvaid võimalusi, kuidas vahetundides liikuda seeläbi füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitseda.

Kõigil on võimalus osaleda ja kaasa elada.

Toimumise koht: ilusa ilma korral kooliaias, vihma korral spordisaalis

Juhend: Toimub individuaalne viskevõistlus. 5 viset ja iga tabav vise annab 1 punkti.

Korraldaja: [õp. Priit Sternhof](#), [õp. Anneli Goldberg](#), [õp. Tanel Laudma](#)

- **INDIVIDUAALNE ARVESTUS**
- **iga vahetunni 3 täpsemat saavad üllatuse**
- **autasustamine peale võistlust**

### 3. PSÜHHO- ORIENTEERUMISMÄNG

**Sihtrühm: 6.- 12.klass**

Eesmärk: teadvustada, et füüsiline ja vaimne tervis on tihedalt ja otseselt omavahel seotud. Kutsume liikumisenädalal sellele tähelepanu pöörama.

Kirjeldus: [Psühho-orienteerumine](#) on 1-2 tundi kestev aktiivne tegevus tiimides. Ülesandepunkte on 13, tiimide optimaalne suurus on 6 inimest, kuid võivad olla ka väiksemad tiimid või rohkem punkte.

Täpsem info mängu ajakava ja tiimide kohta, tulemas.

Korraldaja: [Psühhobuss](#), [Helena Paist](#)

- **MEESKONDLIK ARVESTUS**
- **6. - 8. klassi ja 9. - 12. klassi arvestus**
- **autasustamine peale mängu**

### 4. INTERAKTIIVNE LIIKUMISMÄNG ACTIONBOUND avatud 25. - 29. september

**Sihtrühm: 1. - 12. klass + õpetajad ja lapsevanemad**

Juhend:

1) Lae alla rakendus **Actionbound**. Rakendus on **tasuta** allalaadimiseks.

2) **Esimese variandina** ava Actionbound rakendus ning seejärel vajuta avalehel "SKÄNNI KOOD", "SCAN CODE" ning alusta mänguga.

3) Teise variandina mine enda nutitelefoni Actionbound rakendusse ning avalehel mine "LEIA MÄNG", OTSI, "FIND A BOUND, SEARCH" ning kirjuta: k1k2023. Vali seejärel kõige esimene (k1k logo on kujutatud pildil).

4) Alusta mängu, loe reeglid läbi ning mängi see läbi.

5) Kui mängisid mängu edukalt lõpuni, siis kõik andmed salvestuvad automaatselt internetti.

Korraldaja: [õp. Priit Sternhof](#), [õp. Anneli Goldberg](#), [õp. Tanel Laudma](#)

- **individuaalne, iga klassi parimale auhind**
- **autasustamine aktusel 5. oktoobril**

### 5. TIK-TOK TANTSUVAHETUNNID

**Sihtrühm: 1. - 5. klass + õpetajad**

Aulas toimub 3 tantsuvahetundi SUURTEL vahetundidel

Korraldaja: [5.klassi õpilased](#)

- **autasuks PUHAS TANTSURÕÕM kõigile**

