



**Kuidas olla piisavalt aktiivne iga päev?
Kuidas planeerida liikumist ja treeningut?
Millise koormusega peaks liikuma, et
tugevdada oma tervist?
Liikumisõpetus toetab nende
teadmiste ja oskuste
kujunemist ja suunab
regulaarsele liikumisele
nii tunnis, vahetunnis kui
vabal ajal**



ÕPITULEMUS

ON REGULAARSELT
KEHALISELT AKTIIVNE

TEGEVUSTE NÄITED

- Tunnis
- Vabal ajal
- Erinevates keskkondades

OSKUS HINNATA ENDA
KEHALIST AKTIIVSUST

- Treening-/liikumispäevik
- Tehnoloogiliste vahendite kasutamine

TERVISTAVA LIIKUMISE
JA TAASTUMISE
PÕHIMÕTETE MÕISTMINE

- Erineva intensiivsusega liikumine
- Individuaalne koormus
- Trauma ja/või haiguse järgne taastumine

