



MAHT: 3 akadeemilist tundi

Õppides teadlikult ja motiveeritult, saab õpilane huvid ja oskused, mis hoiavad teda liikumas nii praegu kui tulevikus.

Kepikõnd on vabaks ajaks sobiv ja noortele meelepärane liikumisviis, mis võimaldab korraga suhelda ja mõõduka tempoga aktiivne olla.

Koolituselt saad kaasa kõik oskused, mida vajad kepikõnni õpetamiseks koolis.

Kepikõnd liikumisõpetuse ainekavas

Koolitus liikumisõpetuse ja kehalise kasvatususe õpetajale

KOOLITUST ON VÕIMALIK LÄBI VIIA METSA- VÕI TERVISERAJAL.
TOIMUMISPAIGA SAATE KOKKU LEPPIDA KORRALDAJAGA.
KÄIMISKEPID ON KOOLITAJA POOLT.

Koolitus on seotud liikumisõpetuse ainekava õpitulemustega valdkondadest:

LIIKUMINE JA KULTUUR: kepikõnni kui liikumisharrastuse tutvustus – kellele, milleks, varustus, liikumisaigad;

LIIKUMISOSKUSED: kepikõnni tehnika ja õpetamismetoodika, enamlevinud vead, liikumine maastikul, võimalusel tehnika tõusul ja laskumisel;

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED: painduvus-, koordinatsiooni- ja jõuharjutused käimiskeppe kasutades;

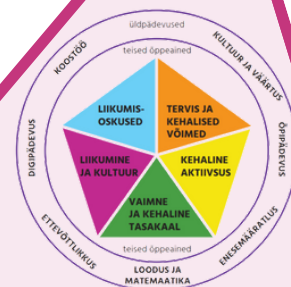
KEHALINE AKTIIVSUS: liikumismängud ja -tegevused kasutades käimiskeppe;

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL: liikumine värskes õhus kui vaimse ja kehalise tasakaalu toetaja.

Üldpädevuste toetamine:

- **enesemääratluspädevus:** suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, järgida tervislikke eluviise
- **kultuuri- ja väärtuspädevus:** looduses liikumine kui liikumiskultuuri osa.

Koolitusi korraldab:



Liikumisõpetus

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks!