

MAHT: 8 tundi



Õppides teadlikult ja motiveeritult, saab õpilane huvid ja oskused, mis hoiavad teda liikumas nii praegu kui tulevikus. Õpilastega matkates annad neile elulised oskused iseseisvaks liikumiseks looduskeskkonnas. Kuidas aga matku korraldada? Praktilist matk-koolitust viib läbi kogunud matkajuht, kes on korraldanud matku eri vanustes õpilastele nii ööbimisega kui ilma.

Matkamise oskused liikumisõpetuse ainekavas

Koolitus liikumisõpetuse ja kehalise kasvatususe õpetajale

KOOLITUS TOIMUB LOODUSKESKKONNAS,
TOIMUMISPAIGA SAATE KOKKU LEPPIDA MATKAJUHI GA

Koolitus toetab liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste valdkondi:

- **EDASILIIKUMISOSKUSED:** pikamaakõnnioskus;
- **LIIKUMINE JA KULTUUR:** matkamise ABC – vajalikud asjad matkal, riietumine, koti pakkimine, paelte sidumine, lõkke ja lõkketoidu valmistamine, liikumine looduskeskkonnas;
- **KEHALINE AKTIIVSUS:** tempo valimine pikemaajaliseks kehaliseks aktiivsuseks, oma kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs;
- **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:** aeroobse võimekuse arendamine;
- **VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:** looduses liikumine kui vaimse ja kehalise tasakaalu toetaja.

Koolitusel räägitakse ka üldpädevuste toetamisest matkal ja jagatakse kogemusi:

- sotsiaalne ja kodanikupädevus – positiivsete suhete toetamine;
- kultuuri- ja väärtuspädevus – looduses liikumine kui liikumiskultuuri osa.

Koolitaja: Margus Püvi,
KLAPP matkad/MTÜ KoosOn



Liikumisõpetus

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks!

