



**MAHT:
4 akadeemilist
tundi**

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

Liikuva ja terve inimese kujunemisel mängivad olulist rolli mitmekülgsed liikumisoskused. Need on justkui tööriistad, et elada kehaliselt aktiivselt, võtta vastu liikumisega seotud väljakutseid ja tegelda mõne spordialaga.

Žongleerimis- ja tasakaaluoskused liikumisõpetuses tsirkusetegevuste näitel

Koolitus liikumisõpetuse ja kehalise kasvatusõpetajale

KOOLITUSEL TEHAKSE PRAKTILISELT LÄBI MITMEID HARJUTUSI JA MÄNGE NING TUTVUSTATAKSE MUID TSIRKUSETEGEVUSI. KOOLITUSKOHA SAATE KOKKU LEPPIDA KORRALDAJAGA.

Koolitus on seotud liikumisõpetuse ainekava õpitulemustega valdkondadest:

VAHENDI KÄSITSEMISOSKUSED: žongleerimine erinevate vahenditega (Hiina taldrik, *diabolo*, poi): kuidas alustada, harjutada ja jätkata arengut. Mängud žongleerimisvahenditega.

KEHAKONTROLLIOSKUSED: tasakaalu arendamine erinevate vahenditega: tasakaalulaul, gloobusel ning üksrattal.

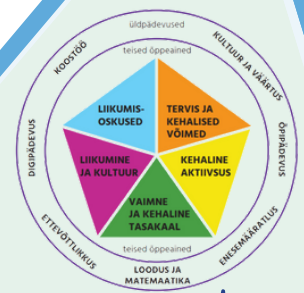
KEHALISED VÕIMED: koordineerimise, käe ja öla liikuvuse arendamine.

LIIKUMINE JA KULTUUR: tsirkus kui etendus kunst ja kehaline eneseväljendus.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL: keskendumisvõime arendamine.

Üldpädevustest on koolitus seotud peamiselt enesemääratluspädevusega.

Koolitusi
viib läbi



Liikumisõpetus

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks!