

Valikkursus „Liikumine maastikul“

Kursuse nimetus	„Liikumine maastikul“
Eelduskursus	Õpilane, kes pole varem sellel osalenud kursusel. Õpilane teab, et ta peab osalema 90% kontaktundidest. Minimaalselt 18 tundi. Sobib õpilasele, kes on osaliselt või täielikult vabastatud aktiivsetest liikumistegevustest ja vajab õpioskuste omandamiseks ning tervise taastamiseks toetatud ja rahulikumat liikumisvõimalust.
Kursuse läbiviimise aeg	2025/26 õppeaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	Liikumisharjumuste kujundamine läbi regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmiste tervistavast liikumisest looduses. Õppija leiab endale sobivaid liikumis-ja/või treenimisvõimalusi looduses, maastikul.

Kursuse õppesisu	Praktilised liikumistunnid õues erinevate vahenditega ja erinevatel vahenditel (ratas, rulluisud, suusad), erinevaid vahendeid kasutades (orienteerumiskaart, käimiskepid, vedrukepid, discgolfikettad, discgolfikorvid). Koostöö ja mõnus suhtlus kursusekaaslastega. Mängud, mõttevahetused, kogemuste vahetamised. Kogetu kirjapanek liikumispäevikusse. Analüüsimine, tagasisidestamine ja uute eesmärkide seadmine kursuse lõpuseminaris. Ole valmis, et mõningate paremate kogemuste saamiseks sõidame kogemusi saama v'ljaspole Sillamäed.
Lõiming teiste õppeainetega	Eesti keel suhtlus, kehaosad, kehalised tegevused, oskussõnad, analüüs. Geograafia-ilmakaared, asukoha määramine. Füüsika- ilmastikuoludega arvestamine. Matemaatiline pädevus- kiirus, distants, Ennastjuhtiv õppija – oma tegevuse planeerimine, eesmärgistamine, testimine ning analüüs
Õppekäigud/projektid	Võimalusel külalislektorid, kes aitavad kaasa liikudes ja oma kogemusi jagades luua liikumisel maastikul suuremat väärtust.
Õpioskuste arendamine ennastjuhtiva õppija arendamisel	Iseenda tundma õppimine erinevates tingimustes, erinevates gruppides, erinevates looduslikes tingimustes (palavuses, vihmas, tuules jne).

Kursuse õpitulemused	TERVISE JA KEHALISETE VÕIMETE ÕPIOSKUSED Õppija leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist; annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele; LIIKUMISOSKUSTE ÕPIOSKUSED Õpilane rakendab edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades (orienteerumine, discgolf, kepikõnd). Oskab liikuda vahendil (ratas, rulluisud, suusad). Õppija oskab igapäevaselt vahendil liikuda, oskab tegeleda harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit (ratas, uisud, suusad); Õppija oskab maastikul liikudes käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, vahendit kääre, jala ja vahendiga (discgolf) Õppija oskab kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides (ratta- ja uisutrikid, orienteerumisel maastikul ületada takistusi, takistustest üle rpnida, läbi pugeda jne).. KEHALISE AKTIIVSUSE ÕPIOSKUSED Õppija 1) planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.
----------------------	---

Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine	1. Mitteeristav (arvestatud, mittearvestatud) 2. Õpilane peab osalema 90% kontaktundidest. 3. Kui kontaktundidest osavõtt on väiksem kui 14 tundi (sh põhjusega puudumised), tuleb õpilasel sooritada ja esitada täiendav iseseisev töö. 4. Õppija sitama tähtaegselt kirjalik päevik praktiseeritud liikumisviiside kohta. 5. Õppija peab osalema kursuse lõpuseminaril ja olema valmis esitama oma kokkuvõtet teemal „Minu erinevad kogemused liikumisel maastikul.“ 6. Võlgnevuste likvideerimine toimub vastavalt personaalsele kokkuleppele juhendajaga.
Õppematerjalid	Toetavaid õppematerjale jagab õpetaja jooksvalt