Liikumisõpetus

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

KEHALINE AKTIIVSUS

ÕPITULEMUS

- ON REGULAARSELT KEHALISELT AKTIIVNE
- OSKUS HINNATA ENDA KEHALIST AKTIIVSUST
- TERVISTAVA LIIKUMISE JA TAASTUMISE PÕHIMÕTETE MÕISTMINE

TEGEVUSTE NÄITED

- Tunnis
- Vabal ajal
- Erinevates keskkondades
- Treening-/liikumispäevik
- Tehnoloogiliste vahendite kasutamine
- Erineva intensiivsusega liikumine
- Individuaalne koormus
- Trauma ja/või haiguse järgne taastumine

Iceland Liechtenstein Norway grants
TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALMINISTEERIUM
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
LIIKUMA KUTSUV KOOL