ÕPILANE

ORIENTEERUMINE NAVICUP KAARDIGA

EESMÄRK – "MIKS ON SEE OLULINE?"

Ülesande eesmärk on toetada sinu vaba aja liikumisaktiivsus orienteerumise kaudu.
See võimaldab sul tundma õppida oma ümbruskonda ja samal ajal aktiivselt liikuda. Orienteerumisoskus on oluline igal pool elus ja võimaldab sul hakkama saada ka uutes keskkondades. Samas tänu aktiivsele liikumisele on inimesel rohkem energiat, parem meeleolu ja õpivõime. Iga laps ja nooruk peaks päevas liikuma vähemalt 60 minutit aktiivselt nii, et hakkab hingeldama ja tekib soojatunne. Selline liikumine võib koguneda päeva jooksul osade kaupa.

› Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

Soovitus

› Lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas, tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus[2]

MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA.
HTTPS://WWW.LIIKUMAKUTSUVKOOL.EE/LIIKUMISSOOVITUSED2020/

TEGEVUSE/ ÜLESANDE KIRJELDUS

Lae alla NaviCup rakendus (https://navicup.com/). Ava õpetaja poolt edastatud QR kood, mille kaudu jõuad ette antud kaardini, kus on olemas punktid, mida hakkad läbima. Igas punktis on toodud ka küsimus, millele vasta enne järgmisse punkti liikumist. Tee seda ülesannet üksi, koos sõbra või pereliikmega.

1. **Rakenduse allalaadimine**
- Lae koolis või kodus alla NaviCup rakendus (https://navicup.com/).
- Vajadusel tee seda koos õpetaja või vanemaga, et kõik töötab õigesti.

2. **QR koodi kasutamine**
- Ava õpetaja poolt antud QR kood, mille kaudu pääsed etteantud rajakaardile.
- Rajal on mitmeid punkte, mida tuleb läbida.

3. P**unktides küsimustele vastamine**
- Igas punktis on küsimus, millele tuleb vastata enne järgmisse punkti liikumist.

4. **Liikumine ja koostöö**
- Ülesannet saab teha üksi, koos sõbra või pereliikmega.
- Liigu turvaliselt ja enda tempoga.

Vajalikud vahendid: Täis akuga nutitelefon, NaviCup rakendus

KUIDAS ÕNNESTUDA!

- PLANEERI ENDA LIIKUMISTEE
- KUI KÜSIMUS ON KEERULINE, MÕTLE VÕI ARUTA KAASLASEGA, AGA SISESTA VASTUS ISE.
- JÄLGI OHUTUST: LIIGU TURVALISES KOHAS JA VAATA LIIKLUST.
- NAUDI LIIKUMIST JA UURI ÜMBRITSEVAT KESKKONDA!

JUHENDID JA TÖÖLEHED

Kodutöö juhend ja vajalikud vahendid on leitavad õpilasele mõeldud juhendist. NaviCupi QR-koodi ja juhendi mängu avamiseks edastab õpetaja.