**TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA VORM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| nimetus e.k. \* | Jooga tehnikate rakendamine laste liikumistunni või treeningu rikastamiseks | |
| õppeviis \* | □x kontaktõpe sh e-õpe, □x praktika, □x iseseisev töö, □ muu | |
| kontaktõpe (t) \* | iseseisev töö (t)  10ak/h | kokku maht tundides  26 |
| õppemeetodid | Loeng, praktilised harjutused, individuaalne töö, iseseisev töö | |
| sihtgrupp \* | Liikumisõpetajad, laste treenerid. Koolitusgrupis maksimaalselt 20 inimest. | |
| hindamiskriteeriumid \*  S | Koolitusprogrammi läbimine täies mahus, 26 ak/h ulatuses | |
| eesmärk \* | Jooga tehnikate ja meetodite rakendamine lastele suunatud liikumistundides ja treeningutes tundide rikastamiseks ning laste arengu toetamiseks. | |
| õpiväljundid \* | Osaleja   * Omab ülevaadet joogatehnikate kasulikkusest lapse kehalise ja vaimse arengu toetajana * Mõistab joogatunni eesmärke ja põhimõtteid erinevates vanuserühmades * Teab, milline on joogatunni struktuur ja oskab vastavalt eesmärgile ning joogapõhimõtetele tundi üles ehitada * Tunneb ja oskab õpetada individuaalseid joogaasendeid ning asendite seeriaid * Tunneb ja oskab õpetada paarisasendeid ja grupiasendeid * Tunneb ja oskab õpetada joogatehnikatele tuginevaid liikumismänge * Tunneb ja oskab kasutada hingamisharjutusi liikumistundides * Tunneb ja oskab kasutada keskendumis- ja rahunemist soodustavaid harjutusi | |
| sisu \* | * Joogatehnikate erinevused täiskasvanute ja lastele suunatud tundides * Joogatehnikate mõju lapse arengule * Joogatehnikate rakendamine erinevates vanuserühmades * Joogatunni ülesehitus ja tunni aluspõhimõtted * Individuaalsed joogaasendid * Paarisjoogaasendid, grupiasendid * Joogatehnikatele tuginevad liikumismängud * Hingamisharjutused * Keskendumist ja rahunemist soodustavad harjutused | |
| õppeprotsessi, sh iseseisva töö kirjeldus | Koolitus on ülesehitatud põhimõttel, et teooria seostatakse koheselt praktikaga. Iga teema juures saavad osalejad ise erinevaid tehnikaid, asendeid, harjutusi ning mänge kasutada/katsetada, mille tulemusel mõista asendi ja meetodi eesmärki ning kasutamise põhimõtteid, et osalejatel tekiks vahetu praktiline kogemus ning koolitusel omandatut oleks võimalik koheselt praktikasse rakendada. Koolitus tugineb küll teoreetilisele baasile, aga veel olulisem on osalejate enda kogemus õppijana, mis aitab õppeprotsess mõtestada, aga ka ennast õpetajana analüüsida. Kahe koolituspäeva vahel saavad osalejad kodutööna ülesandena valmistada ette joogatunnikava lastele. Teise päeva lõpus peavad osalejad grupitööna ühe tunni osa läbi viima .  **I PÄEV**  10.00-11.30 Täiskasvanute jooga ja lastejooga erinevused.  Praktiline tund.  11.30-11.45 paus  11.45- 13.15 Täiskasvanute jooga ja lastejooga erinevused analüüs. Joogatehnikate mõju laste arengule. Joogatunni põhimõtted ja ülesehitus erinevatele vanusegruppidele.  Meetod: loeng ja arutelu.  13.15- 13.45 Lõuna  13.45- 15.15 Individuaalsed joogaasendid ja paarisjoogaasendid. Praktiline töötuba.  15.15- 15.30 paus  15.30- 17.00 Joogatehnikatele tuginevad liikumismängud. Praktiline töötuba.  Kodutöö: Joogatunni kava koostamine.  **II PÄEV**  10.00-11.30 Hingamisharjutused, keskendumist ja rahunemist soodustavad harjutused. Praktiline töötuba  11.30-11.45 paus  11.45- 13.15 Ettevalmistus grupitööks.  13.15- 13.45 lõuna  13.45-15.15 Grupitöö: praktilise tunni läbiviimine  15.15-15.30 paus  15.30-17.00 Grupitöö jätk. Nõuanded tunni läbiviimiseks ja tagasiside. | |