

„ Kehaline ja vaimne tasakaal – liikumisõpetajate ja -treenerite koolitus “ õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Koolituskeskus Luwi
Õppekava nimi	Kehaline ja vaimne tasakaal – liikumisõpetajate ja -treenerite koolitus
Õppekavarühm	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	55 akadeemilist tundi, millest 42 tundi auditoorset tööd (sh 10 tundi liikumis – ja eneseregulatsiooni praktika koolituse ajal), 10 tundi osaluspraktikat ja 3 tundi iseseisvat tööd.
Õppekava koostamise alus	<p>Aastatel 2020-2023 toimuvad programmi Liikuma Kutsuva Kooli arendus- ja rakendustegevused projekti “Kooliõpilaste liikumisaktiivsuse toetamine” toel, õppekava koostamisel on aluseks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikumisõpetuse ainekava tööühma ettepanekud • Liikumise õppeprotsessi kirjeldus • Vaimne ja kehaline tasakaal <p>Liikuma Kutsuva Kooli programm tugineb rahvusvahelisele teadusele, Tartu Ülikooli liikumislabori uuringutele ja arendustele ning programmis osalevate koolide kogemustele.</p>
Sihtgrupp	Kehalise kasvatuses ehk liikumisõpetajad, -treenerid, tulevased joogatreenerid, liikumisgruppide juhendajad, personaaltreenerid ja teised liikumise- ja eneseregulatsiooni vahenditest huvitunud.
Õppe alustamise tingimused	Liikumisõpetajatele, treeneritele ja noorte juhtidele, kes on huvitatud uue arendatava liikumisõpetuse ainekava rakendamisest. Huvi liikumistundide rikastamiseks erinevate liikumis- sh joogatehnikatega, inimese füüsilise tervise ja vaimse tasakaalu igakülgselt toetamiseks.
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusel oskab õppija koostada ja läbi viia joogaelementidega mitmekesistatud harjutustega turvalist ja tervistavat liikumistundi. Oskab liikumistunnis joogaharjutuste kaudu õpetada vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamise ja hoidmise võimalusi ning tuua fookusesse tegevused (hingamis- ja keskendumis- ja lõdvestumisharjutused), mis aitavad ennetada stressi ja pinget.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õppija kasutab ja rakendab liikumistundide harjutuste koostamisel ja tundide läbiviimisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehatöö erinevaid elemente – asendeid ja nende funktsioone; • hingamistöö erinevaid elemente – teadlikku hingamist, erinevaid hingamis- ja lõdvestumistehnikaid, ning nende funktsioone; • keha- ja hingamistöö elementide individuaalset kohandamist (lihtsustamine või keerukamaks muutmine) vastavalt iga õpilase individuaalsetele hetke võimetele ja eesmärkidele, sh ettevalmistavaid ja kompenseerivaid tehnikaid. • vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi (meelerahu- ja kehatunnetus- ning lõdvestusharjutusi) emotsioonide juhtimise õpetamiseks.
Õppesisu	<p>Koolitusel läbitakse järgmised teemad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sissejuhatus tunniplaneerimisse. Eeldused asendite sooritamiseks. Ettevalmistus ja kompensatsioonid pidades silmas eesmärkasendit.

	<p>Joogatundide planeerimine erinevate teemade, vanuse, olukorra, võimete või muude eelduste põhisel. Dünaamika ja staatika. Vinyasa krama tunni planeerimisel. Tunni planeerimine individuaalõppe puhul.</p> <p>Maht: 11 akadeemilist tundi (sh 3 tundi praktilist tööd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehaasendi määratlus. Asendite klassifikatsioon ja funktsioon. Ideaal - asendid ja asendite kohandamine. Hingamine asendis/asendites liikumisel. Vinyasa krama – asendi sooritamise astmed ja kasutamine asendites. <p>Maht: 11 akadeemilist tundi (sh 3 tundi praktilist tööd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõiste “jooga” tähendused. Ülevaade Joogasuutrate sisust. <p>Maht 4 akadeemilist tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teadvustatud hingamine vaimse tervise ja stressijuhtimise tehnikana - Pranayama. Ettevalmistus pranayamaks ehk lõdvestavaks või aktiveerivaks hingamiseks. Klassikalised pranayama tehnikad. <p>Maht: 11 akadeemilist tundi (sh 3 tundi praktilist tööd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetamise meetodika. Juhendamine. Koha valiku põhimõtted. Õpetamise astmelisus - vinyasa krama. Harjutuste ülesjoonistamine-kirjutamine. <p>Maht: 5 akadeemilist tundi (sh 1 tund praktilist tööd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osaluspraktika. <p>Maht 10 akadeemilist tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iseseisev töö: Joogapraktika (tunnikava) kirjalik koostamine. <p>Maht 3 akadeemilist tundi</p>
Õppemeetodid	<p>Loeng (sealhulgas kasutades vajadusel e-keskkonda (Zoom)), arutelu, juhtumianalüüsid, juhendatud ülesande lahendused, iseseisvad ülesanded ning teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.</p> <p>Liikumis- ja eneseregulatsioonipraktika (harjutused/asanad) koolituse ajal. Osaluspraktika - liikumis- ja joogamatk.</p>
Iseseisev töö	Joogapraktika (näidis tunnikava) kirjalik koostamine
Õppematerjalide loend	<p>Koolitaja poolt koostatud esitlused, jaotusmaterjalid on tundide harjutuste praktikad.</p> <p>Soovitav kirjandus: TKV Desikachar – Heart of Yoga Birnberg, Dormaier, Ubertini. Why Yoga Works & How It Can Work For You</p>
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingute lõpetamise eeltingimused on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osalemine vähemalt 80% auditoorsetest loengutest; • praktiliste ülesannete sooritamine 80% ulatuses; • iseseisva töö tähtaegne esitamine. <p>Hindamismeetod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktilised ülesanded <p>Hindamiskriteerium: ülesanded on koolitaja juhendamisel sooritatud ja saanud koolitajalt positiivse hinnangu</p> <ul style="list-style-type: none"> • joogapraktika näidis tunnikava

	<p>Hindamiskriteerium: näidis tunnikava on esitatud ning vajadusel täpsustatud/parandatud koolitaja tagasiside põhjal</p> <p>Hindamine on mitte eristav</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).	<p>Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Tõend, juhtudel, kui õpiväljundid jäid omandamata, kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetööl osaliselt. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.</p>
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus.	<p>Juhendavad Joogakool MTÜ õpetajad Kei Kvarnstrom, Daire Tammik, Kaire Parve.</p> <p>Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni, õpi- ja töökogemuse kirjeldus on kirjeldatud asutuse veebilehel koolituse toimumise juures.</p>
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Vaidluste lahendamise kord	http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Koolituse kolm esimest (23.-25.04.2023) õppepäeva toimuvad Haapsalu FRA Mare Thalasso Spa Tervendavas Joogamajas. Kohapeal on olemas joogamatid jms joogavahendid. Sisaldab ööbimist, toitlustust ja spaad.</p> <p>Koolituse neljas õppepäev toimub koolituskeskuse Luwi ruumides, õppekeskkonna kirjeldus</p> <p>http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/ - Kvaliteedi tagamise alused.</p> <p>Koolituse viimane õppepäev on joogamatk loodusrajal Harjumaal.</p>
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppekava kinnitamise aeg:	15.03.2023