

MOODULI RAKENDUSKAVA

Sihtrühm: Matkajuht 4. taseme kutsehariduse taotlejad

Õppevorm: mittestatsionaarne

Moodul nr 19	<i>Uisumatkad</i>	<i>Mooduli maht 2 EKAPit</i>							
Mooduli vastutaja	Erle Tüür								
Mooduli õpetajad	Raimo Sindonen								
Mooduli eesmärk	Õppija omandab oskused ja teadmised uisumatkade ettevalmistamiseks ja turvaliseks läbiviimiseks.								
Nõuded mooduli alustamiseks	Nõuded puuduvad								
Nõuded mooduli lõpetamiseks	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Moodul on arvestatud kui õpilane on läbinud uisumatka.								
Õpiväljundid (ÕV)	1) Mõistab uisumatkade ettevalmistamise põhitõdesid ja kasutab seda matka ettevalmistamisel:	<ul style="list-style-type: none">• Mõistab retkede temaatilise, meetodilise ning tehnilise planeerimise põhimõtteid;• Planeerib uisumatka varustuse;• Demonstreerib varustuse ettevalmistamist ja hooldamist.							
	2) Mõistab erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale:	<ul style="list-style-type: none">• Valib õige liikumistehnika ja –taktika;• Seostab retkel saadavat koormust läbitava marsruudiga;							
	3) Valib uisumatka varustuse ja teab, kuidas seda hooldada:	<ul style="list-style-type: none">• Teab erinevate uiskude eeliseid ja puudusi;• Demonstreerib uiskude ettevalmistamist ja hooldamist.							
Mooduli maht kokku 52 tundi: sellest 10 tundi on kontaktõpe ja 42 tundi on iseseisvat tööd									
Teemad, alateemad	K	IT	L ¹	P	ÕV	Õppemeetodid	Hindamine		Hindekriteeriumid

¹ K-kontaktõpe; IT-iseseisv töö; L-kontaktõppesest lõimitud õpe; P-ettevõttepraktika

					nr			Hindamis- meetodid	Lävend (3 või arvestatud)	4	5
Uisumatkad	10	42	0	0	1,2, 3						
1) Uisumatkade ettevalmistamine;	2	0	0	0		Loeng; Praktiline matk; Iseseisev töö.	Mitteeristav	Uisumatka analüüs	Õpilane on osalenud uisumatkal ja analüüsinud seda ette antud juhendi alusel.		
2) Erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale	6	42	0	0							
3) Uisumatkade varustuse valik ja hooldus	2	0	0	0							

Soovitav kirjandus

Ahi, J., Lääne, T., Petersoo, I.(2006). [Jäähoki ABC](#). Tallinn: Eesti Jäähoki Liit.

Männiste, M. (1974). Uisutamise õpetamine : Tallinn: Eesti Raamat