

MOODULI RAKENDUSKAVA

Sihtrühm: Matkajuht 4. taseme kutsehariduse taotlejad

Õppevorm: mittestatsionaarne

| | | | | | | | | | |
|---|---|----|--|---|----|--------------|-----------|--|-------------------|
| Moodul nr 18 | <i>Suusamatkad</i> | | <i>Mooduli maht 2 EKAPit</i> | | | | | | |
| Mooduli vastutaja | Erle Tüür | | | | | | | | |
| Mooduli õpetajad | Eveli Habakuk | | | | | | | | |
| Mooduli eesmärk | Õppija omandab oskused ja teadmised suusamatkade ettevalmistamiseks ja turvaliseks läbiviimiseks. | | | | | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks | Nõuded puuduvad | | | | | | | | |
| Nõuded mooduli lõpetamiseks | Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Moodul on arvestatud, kui õpilane on läbinud suusamatka. | | | | | | | | |
| Õpiväljundid (ÕV) | 1) Mõistab suusamatkade ettevalmistamise eripärasid, lähtudes ilmastikust ja sihtrühmast: | | <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab suusamatkaga kaasnevaid ohte • Planeerib suusamatka varustuse • Teab talvise toidu valmistamise eripärasid | | | | | | |
| | 2) Mõistab erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale: | | <ul style="list-style-type: none"> • Valib õige liikumistehnika ja –taktika erinevatel maastikel ja lumeoludes • Mõistab retkel saadava koormuse muutlikkust seoses ilma- ja lumeoludega | | | | | | |
| | 3) Valib suusavarustust ning teab, kuidas seda hooldada: | | <ul style="list-style-type: none"> • Teab erinevate suuskade ja klambrite eeliseid ja puudusi • Demonstreerib suuskade ettevalmistamist ja hooldamist | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Mooduli maht kokku 52 tundi: sellest 10 tundi on kontaktõpe ja 42 tundi on iseseisvat tööd | | | | | | | | | |
| Teemad, alateemad | K | IT | | P | ÕV | Õppemeetodid | Hindamine | | Hindekriteeriumid |

| | | | L ¹ | | nr | | | Hindamis- meetodid | Lävend (3 või arvestatud) | 4 | 5 |
|--|-----------|-----------|----------------|----------|----|---------------------------|--------------|-----------------------|--|---|---|
| Suusamatkad | 10 | 42 | 0 | 0 | | | | | | | |
| 1) Suusamatkade ettevalmistamine | 2 | 10 | 0 | 0 | 1 | Loeng, seminar | mitteeristav | Suusamatka analüüs | Õpilane on osalenud suusamatkal ja analüüsinud seda ette antud juhendi alusel. | | |
| 2) Erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale | 6 | 22 | 0 | 0 | 2 | Matk vahelduval maastikul | mitteeristav | | | | |
| 3) Suusavarustuse valimine ja hooldamine | 2 | 10 | 0 | 0 | 3 | Praktikum | mitteeristav | | | | |

Soovitav kirjandus

Gross, H. (2003). Õpime suusatama. Tallinn: Büronet.

Kirvesniemi, H. (2009). [Hea suusaõpik](#). Tallinn: Tänapäev

Ruponen, T., Anttila, S. (2009). [Kogu tööde suusatamisest](#). Tallinn: Meedium OÜ.

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