

TERVISESPORDI JA LIIKUMISHARRASTUSE SUVEÜLIKOOL

04.06 ja 11.06.2013

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond kutsub kõiki spordihuvilisi, kehalise kasvatuses õpetajaid, treenereid ja sportlaseid SUVEÜLIKOOLI täiendama oma teadmisi spordiharrastusega alustamisest, sobiliku spordiala valimisest, harrastussportlastele treeningute planeerimisest ning tervislikust toitumisest.

Sihtrühm: Spordihuvilised, kehalise kasvatuses õpetajad, treenerid, sportlased.

Eesmärk: Anda osalejatele täpsed juhised treeningutega alustamiseks, treeningute planeerimiseks ning toitumise tervislikumaks muutmiseks.

Õpiväljundid: Kursuse läbinu:

1. teab liikumisharrastuse positiivset efekti organismile;
2. teab, kuidas ja millist spordiala valida iseseisvaks harrastamiseks;
3. oskab planeerida harrastusspordi tasemel treeninguid endale ning teistele harrastusspordi huvilistele;
4. teab tervisliku toitumise seoseid tervisliku liikumisega ning tunneb tervisliku toitumise üldpõhimõtteid.

Hind: 39 €

Ajakava: 04. juuni 2013

17.00-18.30 Aktiivne-inaktiivne eluviis. Kas alustada tervisespordiga

18.30-20.00 Erinevate spordialade kasutamine tervisespordis Milline spordiharrastus mulle sobib?

11. juuni 2013

17.00-18.30 Kuidas alustada? Lihtsad põhimõtted koormuse valikuks ja treeningplaani koostamiseks.

18.30-20.00 Toitumine ja tervislik liikumine. Kummutama müüte!

Registreerumine: **e-mail:** Martin.Mooses@ut.ee (osaleja nimi, isikukood, telefon, arve saaja aadress ning asutuse puhul registrikood)

internetis: <http://www.kk.ut.ee/184479>

Registreerumise tähtaeg: **01. juuni 2013.**

Täiendav info: Martin Mooses TÜ kehakultuuriteaduskond, tel. 53463066, martin.mooses@ut.ee

Õppejõud: MARTIN MOOSES Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond (MSc).