

SEMINARI KUTSE

Lugupeetud liikumisõpetajad!

Olete oodatud suusatamise seminarile, mis on suunatud suusatamise õpetamisele algklassides, põhikoolis ja gümnaasiumis. Koolitus toimub eesti ja vene keeles.



Kuupäev: 25.02.2026



Toimumiskoht: Äkkeküla Spordikeskus, Äkkeküla tee 12



Algus: 11:00

Seminar ühendab teooriat ja praktilist õpet ning annab õpetajatele tööriistaid suusatamise süsteemseks ja meetoodiliseks õpetamiseks erinevates kooliastmetes.

Koolitajad:

- **Vladimir Vsivtsev** – Äkke Suusaklubi / Narva Eesti Gümnaasium
- **Elvira Bers** – Narva Eesti Gümnaasiumi liikumisõpetaja

Päevakava:

11:00 Kogunemine Äkkeküla Spordikeskuses

11:05 Tervitussõnad

11:10 Jukku Suusakooli raamatu tutvustus – suusatamise sõnavara ja harjutuste õpetamise meetodika, õpetamise ABC presenteerimine

11:20 Suusavarustuse tutvustamine

- Koolidele sobiva varustuse ülevaade (kuidas valida suuski ja keppe)
- Millise varustusega on mugav ja tõhus lapsi õpetada

11:30 Harjutused ilma lumeta

- Motoorika ja koordineerimise arendamine
- Harjutused, mis toetavad suusatamist ja üldfüüsilist ettevalmistust liikumistundides
- Suusatamise oskuste hindamine Narva Eesti Gümnaasiumi näitel

12:30 Suusaõpe klassis

- Saabaste kinnitamine suuskadele
- Suusakeppide kasutamine ja tõukamine
- Kehaasendid tõukamisel ja laskumisel
- Kukkumise ja püstisaamise tehnika
- Pöörded paigal

12:30 Kohvipaus

13:00–14:30 Praktilised harjutused ja mängud suuskadega lumel

Registreerumine

Palume saata osalemissoov e-posti aadressile:

✉ **vovav@akkesport.net**

Kirjas märkida:

- Nimi
- Perekonnanimi
- Kooli nimi

Ootame Teid osalema praktilisel ja sisukal seminaril, mis pakub uusi teadmisi ning kindlust suusatamise õpetamisel eri vanuseastmetes!