

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiastmes

Valikkursus kehalises kasvatuses: JÕUTREENING

*Alus: Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava”*

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- 1) Mõistab jõutreeningu rolli füüsilise ja vaimse tervise hoidmisel ja parandamisel;
- 3) täiustab oma teadmisi jõutreeningust, omandab valdkonnas uusi oskusi;
- 4) õpib levinumate harjutuste tehnikat ja oskuse ohutult iseseisvalt treenida;
- 5) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ning treenib eesmärgistatult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
- 6) arendab suhtlemis-, eneseväljendus- ja koostööoskust kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus koosneb teoreetilisest ja praktilisest õppevormist. Teoorias õpetatakse teadmiseid jõutreeningu olemusest, erinevatest kehalistest võimetest, taastumisest ja treeningkava koostamisest. Praktiline kontakttunni osa koosneb tehnikaõppest ja jõutreeningust. Kursusel osalenu saab piisavad teadmised, et iseseisvalt jõutreeninguga jõusaalis või mujal tegeleda. Kursusel osalemine loob laiapõhjalise aluse iseseisvaks, ohutuks ja kestvaks liikumisharrastusega tegelemiseks.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab, mis on jõutreening ja kuidas seda töövõime arendamisel kasutada;
- 2) analüüsib oma kehalist töövõimet ja mootorsete oskuste taset ning oskab luua isiklikke treeningkavasid kehaliste võimete arendamiseks.
- 3) tunneb erinevaid jõutreeningu liike ja teab, milliste meetoditega saavutada soovitud tulemusi vastupidavuse, jõu, kiiruse ja võimsuse arendamisel;
- 4) on omandanud jõusaaliharjutuste õige tehnika ja ohutu treenimise põhitõed, teab kuidas vältida vigastusi ja oskab õigesti käituda traumade ning vigastuste korral;
- 5) teeb koostööd kaaslastega; julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;

Õppesisu

Õppetegevus toimub spordikeskuse õppeklassis ja jõusaalis.

Kursuse maht on 35 tundi, mis läbitakse paaristundidena

Tunnid jagunevad kontakttundideks (20) ja iseseisvaks treeninguks (15).

Kursuse jooksul saadakse ülevaade: kehalise töövõime arendamisest, erinevatest kehalistest võimetest ja nende mõjust tervisele, treeningprintsipiidest ja- meetoditest, treeningu ülesehitusest.

Õpitakse treeningu planeerimist treeningtunni, mikro- ja makrotsükli tasemel, eesmärkide seadmist ning vahendite ja meetodite valikut.

Iga osaleja koostab isiklikku arengut ja füüsilist vormi arvestades personaalse treeningplaani, mille alusel edaspidi treenida.

Tutvutakse ohutu treenimise põhitõdedega, õpitakse vigastusi ennetama ja õiget käitumist pisitraumade esinemise korral.

Füüsiline õpikeskkond

Tunnid toimuvad Kadrina spordikeskuse jõusaalis ja õppeklassis. Kursusel osalejate arv on maksimaalselt 15 inimest.

Hindamine

Hindamine on arvestuslik. Hinnatakse osalemist kontakttundides ja treeningkava koostamist.

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest vähemalt 80% kontakt-tundides (vähemalt 16 kontakt-tundi);
- 2) osalemist vähemalt 80% iseseisvates treeningutes (vähemalt 12 treeningut);
- 2) personaalse treeningkava koostamisest.