

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas

Kadrina Keskkooli valikkursus kehalises kasvatuses

„Lihastreening / jõusaali treening neidudele“

Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“

Õppe-ja kasvatusesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumis- oskuste osa selle saavutamises;
- 2) oskab analüüsida oma kehalist võimekust ja kasutab lihastreeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid, nende töötamise ja treenimise põhimõtteid;
- 4) lähtuvalt tehtud rühireferaadist ja kehatüübi analüüsist oskab valida endale sobivat harjutusvara, seda vastavalt eesmärkidele kasutada, muuta ja täiendada;
- 5) oskab kasutada Kadrina jõusaali tehnikat.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku arendamisele ja mootorsete oskuste täiustamisele. Osaleb kas erinevates *body*-treeningutes, jõusaalitreeningutes või liidab lihastreeningu osa vastupidavustreeningule kasutades erinevaid sportimisvõimalusi (ujula, jooksureening, suusatamine vms). Omandab teadmisi lihastest, lihastreeningu meetodikast, lihashooldusest ja kasutab omandatud teadmisi praktikas.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kasutada Kadrina jõusaali tehnikat;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid ja nende töötamise põhimõtteid, tunneb treeningu ülesehitamise põhimõtteid;
- 4) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik. Skeletilihased: nende paiknemine, töötamise põhimõtted. Lihastreeningu alused, lihashooldus.

Kehaliste võimete arendamine. Aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse ja koordinatsiooni arendamine ja harjutamise meetodika. Venitusharjutused.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded treenimisel. Eneseanalüüs ja sobiva treeningkoormuse leidmine. Lihashooldus. Esmaabi.

Õppetegevus

Osalemine jõusaalitreeningutes või *body*-treeningutes (rühmatreeningutes või individuaalselt). Jõuharjutuste kombineerimine teiste vastupidavustreeningu võimalustega.

Teoreetiliste teadmiste omandamine teooriatundides: skeletilihased ja lihastreeningu alused, lihashooldus, harjutusvara kirjeldamine, kehalise koormuse mõju organismile, esmaabi.

Hindamine

Kursuse hinne on „arvestuslik“ ja kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides;
- 2) jõusaali harjutuskompleksi koostamisest vastavalt endale seatud eesmärkidele ja võimalustele;

Arvestuse saamiseks peab osalema vähemalt 24 tunnis.