

GÜMNAASIUMI VALIKAINED „JÕUSAALITREENING NEIDUDELE JA NOORMEESTELE“ AINEKAVA

Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“
(Vabariigi Valitsuse 23.02.2023 määruse nr 18 sõnastuses)

Valikkursus: „Jõusaalitreening neidudele ja noormeestele“

Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	Jõusaalitreening neidudele ja noormeestele 10.-12. klassile
Lõimumine	Kehaline kasvatus, inimeseõpetus
Õppetöö korraldus (eeldus 35 tundi)	20 kontakttundi (loeng+praktiline), 15 iseseisva treeningu tundi. Kursust on võimalik valida 1 kord õppeaastas, kokku 3 korda gümnaasiumi jooksul.
Kursuse eesmärgid	Valikkursusega taotletakse, et õpilane: 1) mõistab jõutreeningu rolli füüsilise ja vaimse tervise hoidmisel ja parandamisel; 2) täiustab oma teadmisi jõutreeningust, omandab valdkonnas uusi oskusi; 3) õpib levinumate harjutuste tehnikat ja oskuse ohutult iseseisvalt treenida; 4) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ning treenib eesmärgistatult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks; 5) arendab suhtlemis-, eneseväljendus- ja koostööoskust kaaslastega.
Kursuse õpitulemused	Esimese 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 isiklike 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. Teise ja kolmanda kursuse lõpus õpilane: 1) oskab luua treeningkava aastaseks makrotsüklikuks; 2) oskab kaasõpilaste sooritust kriitiliselt hinnata ja tagasisidestada; 3) oskab võtta abitreeneri rolli praktilise tunni läbiviimisel.
Kursuse sisu	Õppetegevus toimub spordikeskuse õppeklassis ja jõusaalis. Kursuse maht on 35 tundi, mis läbitakse paaristundidena ühel poolaastal. 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

GÜMNAASIUMI VALIKAINED „JÕUSAALITREENING NEIDUDELE JA NOORMEESTELE“ AINEKAVA

	koostab isikliku arengut ja füüsilist vormi arvestades personaalse treeningplaani, mille alusel edaspidi treenida. Tutvutakse ohutu treenimise põhitõdedega, õpitakse vigastusi ennetama ja õiget käitumist traumade esinemise korral.
Õppetegevus	Õppetegevus on jaotatud teoreetiliseks ja praktiliseks osaks ning iseseisvaks treeninguks jõusaalis. Teoorialoengud toimuvad Kadrina spordikeskuse õppeklassis kasutades slaide ja aktiivset arutelu õpetaja ning õpilaste vahel. Praktiline õppetegevus toimub jõusaalis, õpitakse jõuharjutuste õiget tehnikat. Õpilased saavad harjutusi ise proovida, kaaslaseid jälgida ja korrigeerida. Lisaks tehakse koos trenni, mis aitab tunnis õpitud liikumismustreid kinnistada. Iseseisva treeningu eesmärk on tõsta õpilaste liikumisaktiivsust ja kinnistada kontakttundides õpitut.
Hindamine	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane osaleb vähemalt 75% kontakttundides ja iseseisvatel treeningutel. Arvestusliku tööna tuleb koostada isiklik treeningkava ja seda esitleda. Valikkursuse hindamine on arvestuslik.