

Tervislik liikumisharrastus

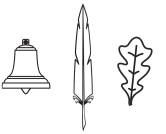
Indrek Roosiväli, indrek.roosivali@vonnu.edu.ee

Kursuse maht: 35 tundi (1,34 EAP)

Kursuse toimumise periood: läbi õppeaasta 1 tund nädalas

Sihtrühm	Gümnaasiumi õpilased (10.-12. klass).
Valikaine lühikirjeldus	Kas sinu jaoks on olulised hea enesetunne ja uni ning enda tervise eest hoolitsemine? Tervisliku liikumisharrastuse kursuse käigus räägime, milline mõju on eelmainitud teguritele regulaarsel kehalisel aktiivsusel. Tutvume ka erinevate liikumisharrastuse viiside eripäradega, vaatame üle toitumissoovitused ning teeme mõned ühistreeningud. Lisaks tutvume erinevate meetoditega, mis aitavad kaasa tervisliku ja regulaarse liikumisharjumuse kujunemisele.
Eesmärgid	<ol style="list-style-type: none">1. Kujundada õpilastel regulaarset tervislikku liikumisharrastust.2. Tutvuda erinevate aktiivse vaba aja veetmise viisidega enda elupiirkonnas.3. Tutvuda erinevate liikumist soosivate mobiilirakendustega.4. Omandada põhiteadmised liikumise/treeningu intensiivsuse ning mahu määramise ja arvestamise kohta.5. Omandada baasteadmised tervisliku toitumise kohta erinevat tüüpi spordiharrastuste kontekstis. <p>Valikaine arendab õpilaste oskust parandada peamiselt enda füüsilist tervist ja heaolu. Lisaks arenevad õppijate ajaplaneerimis- ja eneseregulatsioonioskus. Õppekavas ettenähtud üldpädevustest arendab antud valikkursus kõige rohkem enesemääratlus-, õpi-, ettevõtlikkus- ja digipädevust.</p>
Õppesisu	Valikaine jooksul läbitavad teemad ja ligikaudne maht. Kokku 35 akadeemilist tundi.

	Teema	Maht
	<p>Valikkursuse sissejuhatus Kursuse ülesehituse ja sisu lühit tutvustus. Ülevaade kursuse jooksul eesootavatest ülesannetest ning arvestuse saamise nõuetest. Riiklikud liikumissoovitused. Ülevaade riiklikest liikumissoovitustest erinevatele vanusegruppidele. Liikumisega kaasnev positiivne mõju inimese tervisele. Liigse istumisega kaasnev negatiivne mõju inimese tervisele. <i>(Kuidas saab liikumisaktiivsust suurendada? Mille arvelt saab istumisaega vähendada? Kuidas need toimivad kooli kontekstis?)</i></p>	1
	<p>Liikumisaktiivsuse taseme määramine Mis on kehaline aktiivsus? Liikumisaktiivsuse taseme subjektiivne ja objektiivne määramine. <i>(Küsitlused ja valemid – õpilased hindavad enda LA taset mõlemal viisil. Arutelu, kumb variant on parem ning mille poolest. Mis on nende head ja vead?)</i> Testid LA taseme määramiseks (praktikumid välitingimustes). Kehaliste võimete testimine kursuse alguses ja lõpus ning tulemuste võrdlemine.</p>	2
	<p>Erinevad liikumisharrastuse viisid ja nende monitooring Treeningpäeviku kasutama õppimine – mida see endast kujutab ja miks on kasulik. Erinevate liikumisega seotud rakenduste tutvustamine. Oma tegevuse märkimine rakendusse. Praktiline ülesanne – enda liikumisaktiivsuse kaardistamine kogu kursuse vältel (vahekokkuvõtted sügisel, talvel ja kevadel).</p>	1
	<p>Jõu- ja vastupidavustreening. Treeningute üldine olemus. Millele tähelepanu pöörata? Treeningute maht, kestus ja intensiivsus. Erinevad spordialad ja liikumisharrastuse viisid.</p>	2
	<p>Spordipsühholoogia Rutiini loomine ja järkjärguline liikumisaktiivsuse suurendamine. Liiga järsu muutusega kaasnevad ohud, läbipõlemine. Spordipsühholoogia rakendamise võimalused. Eesmärgistamine.</p>	2



	<p>Toitumine Toitumissoovitused erinevate treeningute kontekstis.</p> <p>Treeningute külastamine Treeningud MyFitness spordiklubis (6). NTC ja NRC (2) ühistreeningud.</p> <p>Seminarid edusammude arutamiseks Kõik tulevad kokku ja teevad väikese ettekande enda vahepealsetest edusammudest.</p> <p>Individaaltunnid Kokkuleppel õpilastega, kes vajab individuaalset nõustamist. Kui keegi ei vaja, siis on see aeg ettekannete koostamiseks, treeningpäeviku täitmiseks või liikumiseks.</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>15</p>
	<p>Kursuse käigus on spordiklubide külastuse näol plaanis läbi viia koostöös teiste paikkonna asutuste ja ettevõtete klassivälist õppetegevust. Liikumisharrastuse puhul on oluline selle regulaarsus ning liikumisviisi tuleb kohandada vastavalt aja jooksul muutuvatele kehalistele võimetele. See tähendab, et aja möödudes on kasulik enda teadmisi pidevalt täiendada (elukestev õpe). Aine hõlmab arendab ka õpilaste enese ning üldist analüüsi oskust. Kursuse eesmärk on kujundada tervist edendav liikumisharjumus, mille käigus tutvustakse õpilastele liikumisega kaasnevat kasu tervisele kasutades seejuures tänapäeva tehnoloogia võimalusi ja lahendusi.</p> <p>Lõiming teiste õppeainetega:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matemaatika - tonnaži arvutamine, kehalise aktiivsuse taseme arvutamine, • Uurimistöö alused - uuriv õppimine, analüüsi koostamine. 	
<p>Õpiväljundid</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Täidab regulaarselt liikumis- või treeningpäevikut 2. Vajadusel suurendab enda igapäevast liikumisaktiivsust 	

	<ol style="list-style-type: none">3. Oskab nii subjektiivselt kui objektiivselt hinnata enda ja vajadusel teiste liikumisaktiivsuse taset4. Analüüsib enda liikumisaktiivsuse intensiivsust või mahtu ning kohandab seda vastavalt vajadusele5. Nimetab vähese liikumisaktiivsusega kaasnevaid riske6. Nimetab liikumisaktiivsusega kaasnevaid positiivseid tegureid
Õppetöö korraldus	Auditoorne töö, õuesõpe, väljasõidud, ühised NTC ja NRC treeningud, individuaalõpe.
Hindamine	<p>Hindamine on mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud).</p> <p>Iga trimestri lõpus on vaja esitada 1 vahekokkuvõtte õpilase senisest tegevusest. Viimase trimestri lõpus tuleb esitada kogu kursust kokku võttev enese arengu analüüs.</p> <p>Kursuse hinde kujunemise komponendid – regulaarne liikumine ja selle dokumenteerimine treeningpäevikusse, 3 vahekokkuvõtte analüüsi, osalemine loengutes ja praktilistes tegevustes, kursust kokkuvõttev enese arengu analüüs, kehaliste testide sooritamine kursuse alguses ja lõpus. Kõiki tegevusi hinnatakse mitteeristavalt.</p>
Õppematerjalid	<p>Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, Tervise Arengu Instituut 2015.</p> <p>“Liikumise ja spordi ABC”</p>
Lisainfo	