

## JÕUSAALI ABC (G1-G3)

Koostaja(d)	Marleen Hiiekivi
Eeltingimused osalemiseks	Puuduvad
Õppekorraldus, sh osalejate arv	Kursus toimub 1-2 tundi nädalas õppeperioodi jooksul. Osalejate arv 12 – 14.
Vajalikud õppematerjalid ja –vahendid	
Muu korralduslik info	Jõusaali/aeroobikasaali/klassiruumi kasutusvõimalust

### Kursuse kirjeldus

Kursuse jooksul toimuvad nii juhendatud loengud õpiruumis/jõusaalis/aeroobikasaalis kui ka iseseisvad praktilised ülesanded individuaalselt ja grupis. Põhifookus on jõusaalis treenimine, kasutades õigeid harjutustehnikaid. Läbi teooria ja praktika tutvutakse jõuomaduste arendamisega, kasutades jõusaali masinaid ning praktiseerides kergete raskustega treeninguid aeroobikasaalis. Vesteldakse ja argumenteeritakse, milles seisneb noorte treeningu erinevus täiskasvanute treeningust.

Õppija osaleb aktiivselt kursuse jooksul juhendaja poolt organiseeritud loengutes ja praktilistes tegevustes ja analüüsib ennast ja oma teadmisi õpitust lähtuvalt.

### Õpitulemused

Kursuse lõpetanud õppija:

- on teadlik, kuidas kasutada jõusaali masinaid ilma end vigastamata;
- oskab koostada endale kava ja oskab seda ennast analüüsides muuta nii, et treenimisel toimuks areng;
- suudab treenida kergraskustega ka väljaspool jõusaali.

## Õppesisu

Teema	Õppevorm/tegevus	Tundide arv
Kursuse tutvustus ja noorte jõutreeningu ja fundamentaalsete liigutusmustrite olulisus/grupitöö	Loeng	1
Treeningkava põhimõtted/individuaalne töö	Loeng	1
Erineva inventari kasutamine jõutreeningus/treening aeroobikasaalis	Loeng/Praktika	1
Erineva inventari kasutamine jõutreeningus/treening aeroobikasaalis	Loeng/Praktika	1
Baasharjutuste olulisus ja tehnika omamine- praktika	Loeng/Praktika	1
Noorte ja täiskasvanute treeningkava erisused/grupitöö	Loeng	1
Jõusaali inventariga tutvumine ja praktiseerimine	Praktika	1
Jõusaali inventariga tutvumine ja praktiseerimine	Praktika	1
Külalisesineja	Loeng	1
Kava koostamise põhitõed	Loeng	1
Kava koostamine	Individuaalne töö	1
Jõusaalis-kogu keha kava	Praktika	1
Jõusaalis-alakeha kava	Praktika	1
Jõusaalis-ülakeha kava	Praktika	1
Kavade analüüsimine	Loeng	1
Oma kavade läbi viimine	Praktika	1
Oma kavade läbi viimine	Praktika	1

*Kursuse lõpetamise tingimused ja iseseisvaõppe korraldus arutatakse grupiga läbi esimesel kohtumisel. Kokkulepped on kirjas Stuudiumi päevikus õppeaine info all (hindamisjuhend ja tegevuskava).*