KALISTEENIKA (G1)

Koostaja	Bronec Jaani
Eeltingimused osalemiseks	Teoorias sobib kursus kõigile. Praktilist poolt arvesse võttes sobib kursus sportlike eelsoodumustega õppijatele, kellel on liikumisõpetuses positiivsed tulemused või kes on muudel spordialadel vilunud tegijad.
Õppekorraldus, sh osalejate arv	Kursus toimub juuni valikkursuste nädalal (21 tundi) Osalejate arv 12 – 20.
Vajalikud õppematerjalid ja –vahendid	Vihik või muu märkmevahend soovi korral konspekteerimiseks. Praktilises osas sportlikud ja kehal liikuda lubavad riided.
Muu korralduslik info	Valikkursus toimub kahes osas: teoreetiline, kus käsitleme erinevaid spordialaga seonduvaid teemasid, vaatame üle toitumiskäitumise ja valmistame end ette praktilise poole peal tehtavateks harjutusteks ja treeninguteks.

Kursuse kirjeldus

Valikkursuse eesmärk on tutvustada noortele suure kasuteguriga spordiala kalisteenikat ning anda teemakohast nõu ja suuniseid spordihuvilistele, et edaspidine sportimine oleks mitmekesisem. Valikkursus kalisteenika hõlmab endas põhjalikku teemalast käsitlust teooria ja praktika näol. Teooria sisaldab kalisteenika tutvustust ehk selgitust sellele, mida spordiala endast kujutab, ning kuidas treenida eesmärgist lähtuvalt. Lisaks käsitletakse teooria osas toitumisteaduseid, mida iga spordiharrastaja teada võiks, ning spordiohutust. Teooria seotakse praktilise osaga, mis koosneb peamiselt erinevate treeningmeetodite läbi tegemisest. Tehakse läbi kõik treeningvariatsioonid ning erinevad lähenemised.

Õpitulemused

Kursuse lõpuks õppija:

- teab, mida kujutab endast kalisteenika ning oskab iseseisvalt oma kehaga treenida, lähtudes eesmärgis;
- on omandanud erinevaid treeningmetoodikaid ning lähenemisvõtteid, mis leiavad kasutust ka väljaspool kalisteenikasporti;
- saanud täiendatud teadmisi toidu ja spordi vahel ning oskab sellest lähtudes muudatusi sisse tuua;
- on õppinud läbi kalisteenika treeningute oma keha paremini tundma.

Õppesisu

- Spordiala kalisteenika tutvustus.
- Toitumisteadus.
- Spordiohutus.
- Kalisteenika treeningmeetodid.