

Valikaine ainekava

Jüri Kool

Valikaine nimetus: Spordiseiklused: rattaga, joostes ja mängides

Valikainet pakutakse klassile: 8. klass

Valikaine kava koostas: Kristin Jõgi

Valikaine maht on 21 tundi, ühe tunni pikkus on 75 minutit.

Liikumine ja sport on olulised nii füüsilise kui vaimse tervise hoidmiseks. Kursuse käigus uurime ja katsetame erinevaid liikumis- ja spordivorme: jalgrattasõit, matkamine, orienteerumine, ringmängud ja jooksutreeningud.

Tutvume jalgrattaspordi põhitõdede ja ohutusreeglitega, harjutame jalgratta käsitlemist takistuste läbimisel ning õpime ise vahetama ratta rehvi. Praktilises osas sooritame täpsussõidu ja takistuste läbimise harjutusi.

Matkamisel õpime looduses liikumise ja orienteerumise põhitõdesid ning arendame liikumisoskusi.

Jooksutreeningutel keskendume vastupidavuse arendamisele, harjutades sörkjooksu ja lihtsamaid intervalljookse.

Lisaks tutvume tervisliku toitumise ja taastumise põhimõtetega ning valmistame lihtsaid spordisõbralikke suupisteid. Kursuse lõpus koostavad õpilased isikliku liikumis- või treeninguplaani ja hindavad oma arengut.

Õppetulemus

Õppesisu (milliste teemade abil õppetulemuseni jõutakse)

Mõistab liikumise ja spordi olulisust tervise hoidmisel. Üldkehalise treeningu teooria: liikumise tähtsus, soojenduse ja venituse olulisus, vigastuste vältimine.

Oskab turvaliselt käsitleda jalgrattasporti ja liikuda ohutusseadustega; takistuste läbimise harjutused looduses. platsil; rehvi vahetamise praktiline õppus.

Arendab vastupidavust ja liikumisoskust looduskeskkonnas. Matkamine ja looduses liikumise põhitõed, orienteerumine lihtsatel radadel.

Arendab jooksvastupidavust ja kehalist võimekust. Vastupidavustreeningud: sörkjooks, intervalljooks, jooksutehnika põhitõed.

Arendab koostöö- ja mänguoskust. Ringmängud ja liikumismängud, koostöömängud klassikaaslastega.

Mõistab tervisliku toitumise ja taastumise rolli spordis. Toitumise teooria: tasakaalustatud toitumine ja vee tarbimine; tervislike vahepalade valmistamine praktikas.

Oskab kavandada ja järgida isiklikku liikumis- või treeninguplaani. Isiklik liikumisplaan: sihtide seadmine, enda liikumisharjumuste analüüs ja planeerimine.