



Valikaine – Üldfüüsiline

Õppeaine maht: 2 kursust (70 tundi)

Klass: 10-12

## 1. Õppe-Eesmärgid

**Valikkursusega taotletakse, et õpilane:**

- Mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja töövõimele;
- Oskab analüüsida oma kehalist võimekust ja kasutab jõutreeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- Mõistab tervisliku toitumise olulisust inimese tervisele;
- Oskab analüüsida enda toidumenüüd, vastavalt analüüsile teha tervislikumaid toitumisvalikuid.

### 1.1 Õppeaine kirjeldus

Kursus koosneb kolmest osast: jõusaali treening, tervislik toitumine ja jooga. Esimeses osas osaleb õpilane jõusaali ringtreeningutes, õpib tundma erinevate jõuharjutuste sooritustehnikat ning erinevaid lihaseid ja nende funktsioone, õpib valima enda võimetele ja soovidele vastavaid harjutusi. Teises osas omandab õpilane tervisliku toitumise alused, saab teada, millised on inimesele vajalikud toitained ning õpib analüüsima enda toidumenüüd. Viimases osas sooritab õpilane erinevaid hingamis- ja joogaharjutusi, õpib iseseisvalt joogaharjutusi tegema.

## 2. Õppesisu- teemad

### 1) Jõusaali treening

- Soojendusharjutused: jõutreeningule eelnevad harjutused keha ettevalmistamiseks.
- Erinevate jõuliikide (jõu- ja lihasvastupidavus, põhi-, maksimaal-, kiiruslik- ja plahvatuslik jõud) treenimine: harjutuste tehniliselt õige sooritamine, korrektne doseerimine.
- Tegevus peale jõutreeningut: venitus- ja lõdvestusharjutused.

### 2) Tervislik toitumine

- Makro- ja mikrotoitaned: valgud, rasvad ja süsivesikud ning vitamiinid ja mineraalained- nende tarbimine ja ülesanded inimese organismis.
- Energia: mis on energia, kuidas inimene seda kulutab ja juurde saab.
- Toidumenüü analüüs: Nutridata programmi kasutades enda toidumenüü analüüs.



### 3) Jooga

- Erinevad jooga-, venitus- ja hingamisharjutused.

### 3. Õpitulemused

#### 1) Jõusaali treening

Kursuse lõpus õpilane:

- Teab, millised on jõu liigid ning kuidas neid treenida.
- Oskab teha jõusaali treeninguks vajaminevaid soojendusharjutusi.
- Oskab sooritada õige tehnikaga põhilisi jõuharjutusi.
- Teab, millised on jõuharjutuses kasutatavad põhilised lihased ning nende töötamise põhimõtteid, tunneb treeningu ülesehitamise põhimõtteid.
- Oskab vastavalt enda soovidele ja füüsilistele võimetele koostada treeningkava.

#### 2) Tervislik toitumine

Kursuse lõpus õpilane:

- Tunneb tervisliku toitumise aluseid.
- Teab, mis on makro- ja mikrotoitained.
- Oskab programmi abil analüüsida enda toidumenüüd.

#### 3) Jooga

Kursuse lõpus õpilane:

- Teab erinevaid jooga liike.
- Oskab iseseisvalt joogaharjutusi läbi viia.

### 4. Hindamine

Hinnatakse mitteeristavalt.

#### 1) Jõusaali treening

- Tundides osalemise aktiivsus- õpilane peab arvestuse saamiseks osalema vähemalt 75% kursuse tundidest.
- Vastavalt enda eesmärkidele treeningplaani koostamine.

#### 2) Tervislik toitumine

- Tundides osalemise aktiivsus- õpilane peab arvestuse saamiseks osalema vähemalt 75% kursuse tundidest.
- Enda toidumenüü analüüs.
- Arvestustöö.



### **3) Jooga**

- Tundides osalemise aktiivsus- õpilane peab arvestuse saamiseks osalema vähemalt 75% kursuse tundidest.