**KURSUSEPASS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kursuse nimetus**  | **Liikumise ja seikluskasvatuse alused -** valikkursus |
| **Õpetaja** | Elvira Bers, Vladimir Všivtsev |
| **Kursuse maht**  | 21 tundi  |
| **Kursuse eesmärk** | Tutvustada aktiivseid vaba aja veetmise võimalusi Narva piirkonnas. Anda ülevaade laskmise, jooga, discgolfi, matkamise, jooksmise, maastikurattasõidu ning esmaabi teoreetilistest ja praktilistest põhitõdedest/oskustest. Tutvustada matkavarustust, matka planeerimist, ettevalmistamist ja ohutut läbimist ning läbida ühepäevane 20 kilomeetri pikkuseline matk. Sportlike tegevuste ajal toimuvad erinevad treeningud ja liikumisõpetus, kus õpilane saab lisaks füüsilisele koormusele veel ka oskusi iseseisvaks treenimiseks. |
| **Kursuse lühikirjeldus**  | Kursuse jooksul saavad osalejad praktilisi oskusi ja teadmisi sellest, kuidas sõita maastikurattaga, mängida disgolfi, harjutada laskmist väikese kaliibrilise relvast (sh ohutusreeglid, balistika seadus, laskmise tehnika baasteadmised) ning oskusi meditatsiooni tehnikatest ja nende mõjust organismile. Lisaks sellele õpitakse matkamise aluseid. Ühel päeval kohtuvad õpilased füsioterapeudiga, kes tutvustab olulisemaid nüansse spordiga tegelevate inimeste puhul, näitab ette terapeutilisi harjutusi vigastatud sportlastele, räägib kinesioteipimisest, taastusravi printsiipidest ning üldiselt annab ülevaade organismist kui tervikust.Teisel päeval õpilased läbivad esmaabi alused.Kavas on ka crossfit-i teooria ja grupitreening (funktsionaalne ettevalmistus ning lihaste jõudu arendamine sportlastel). Harjutused on suunatud koordinatsiooni, kiiruse, tasakaalu ja motoorika arendamisele.  |
| **Õpitulemused**  | Ainekursuse läbinud õpilane: * oskab planeerida ja ette valmistada matka, valida ja pakkida varustust, läbida ohutult ja loodust säästvalt matkamarsruuti, teha lõket ning valmistada süüa;
* on omandanud teadmisi ja oskusi maastikurattaga sõidu tehnikast ning suudab neid praktikas rakendada;
* on omandanud teadmisi ja oskusi tulirelvast laskmise põhimõtetest;
* oskab valida enda jaoks sobilikuma lõõgastumise ja taastumise viisi (sh meditatsiooni tehnikaid);
* saab teada, millega veel tegelevad sportlased peale oma ala spetsiifilisi treeninguid, milliseid oskusi nad vajavad ja kuidas seda arendatakse;
* on omandanud üldisemaid teadmisi sportlasest füsioterapeudi vaatest;
* saab teadmisi esmaabi andmisest;
* tutvub discgolfi mängu reeglitega ning visketehnikatega.
 |
| **Kursuse lõpptulemuse kujunemine**  | Hindamine on mitteeristav arvestatud/mittearvestatud skaalal. Kursuse lõpptulemuse kujunemiseks:* osaleb õpilane aktiivselt **kõigis** praktilistes ja teoreetilistes tegevustes (sh. matk, esmaabi koolitus, füsioterapeudi loeng jne).
* esitab grupitöö õigeks tähtajaks.
 |