

Kursuse nimetus	Liikumise ja seikluskasvatuse alused - valikkursus
Õpetaja	Elvira Bers, Vladimir
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	<p>Kursuse jooksul saavad õpilased praktilisi oskusi ja teadmisi sellest, kuidas sõita maastikurattaga, mängida discgolfi, lasta väikse kaliibri relvast (sh ohutusreeglid, balistika seadus, laskmise tehnika baasteadmised) ning meditatsiooni tehnikatest ja mõjust organismile. Lisaks sellele õpivad matkamise aluseid.</p> <p>Ühel päeval õpilased kohtuvad ka füsioterapeudiga, kes tutvustab olulisemaid nüansse spordiga tegelevate inimeste puhul, näitab ette terapeutilisi harjutusi vigastatud sportlastele, räägib kinesioiteipimisest, taastusravi printsiipidest ning üldiselt annab ülevaade organismist kui tervikust.</p> <p>Teisel päeval õpilased läbivad esmaabi alused.</p> <p>Kavas on ka crossfit-i teooria ja grupitreening (funktsionaalne ettevalmistus ning lihaste jõudu arendamine sportlastel). Harjutused on suunatud koordineerimisele, kiiruse, tasakaalu ja motoorika arendamisele.</p>
Õpitulemused	<p>Ainekursuse läbinud õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 tulerelevast laskmise põhimõtetest; • oskab valida enda jaoks sobilikuma lõõgastumise ja taastumise viisi (sh meditatsiooni tehnikaid);

	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Kursuse lõpptulemuse kujunemine:</p> <p>1) Õpilane osaleb aktiivselt kõigis praktilistes ja teoreetilistes tegevustes (sh. matk, esmaabi koolitus, füsioterapeudi loeng jne).</p> <p>2) Grupitöö esitamine õigeks tähtajaks.</p> <p>Hindamine on arvestuslik (mitteeristav- A/MA). (A-arvestatud) või (MA- mittearvestatud). Täpsemad hindamiskriteeriumid antakse õpilasele esimeses tunnis.</p>