

## 10. klass „Sport ja tervis“

Moodul „Sport ja tervis“ moodul on mõeldud gümnasistile, kes on huvitatud inimkehast kui organismi ehitusest (anatoomia) ja toimimisest/funktsioneerimisest (füsioloogia). Kes hoolib oma tervisest ja tunnistab endale, et kõik on meie enda kätes ja enda teha. Peab oluliseks liikumist ja saab aru selle hüvedest. Mooduli kursuste läbimisel saab õppija teada põhitõed jõusaalis treenimise kohta (praktiline) ning omandab teadmised normaalsest söömisest, magamisest jne.

Maksimaalne õppurite arv moodulis 30.

### Mooduli kursused ja nende lühitutvustused

#### • **Anatoomia ja füsioloogia**

Kursuse käigus õpib gümnasist tundma elundkondasid ja elundeid. Saab ülevaate inimese anatoomiast ja füsioloogiast. Kursuse lõppedes teab, kuidas meie keha toimib.

Eesmärgid:

- Anda ülevaade inimkeha ehitusest – anatoomia (luustik, lihaskond, vereringeelundkond jne.)
- Anda ülevaade inimkeha talitlusest - füsioloogia (ainevahetus, hingamine, seedimine jne.)
- Praktikumid (vererõhu ja pulsi mõõtmine, testid lihaste tugevuse hindamiseks, rühi hindamine, vastupidavuse testimine)

#### • **Taastumine spordi ja tervise seisukohalt**

Kursuse käigus omandab gümnasist teadmised normaalsest söömisest. Saab teada, milleks on kehal vaja süsivesikuid, valke, rasvu, vitamiine ja mineraale. Oskab lugeda pakenditelt toitumisalast infot, oskab enda menüüd analüüsida. Saab teada, miks dieetid ei toimi ning miks äärmuslikud toitumised on kehale kahjulikud.

Eesmärgid:

- Normaalne söömine kui meie keha kütus
- Toitumise mõju treeningust taastumisele
- Praktikumid: eneseanalüüs (toitumispäevik)

#### • **Praktiline treening**

Kursus "Praktiline treening" koosneb kahest osast – jõutreening ja treening välitingimustes. Kursuse käigus omandab õpilane teadmised kehalisest aktiivsusest ja mitmekülgse treeningu võimalustest välitingimustes ning baasteadmised jõuvõimetest ja nende arendamisest.

Jõutreening suurendab lihasjõudu, tõstab lihase vastupidavust, on parim vahend keha muutmisel, suurendab luude ja sidemete vastupidavust, parandab painduvust. Kursuse käigus õpitakse selgeks jõusaali kasutamise reeglid, tehtavad harjutused trenažööridel ja vabade raskustega ning nende õige tehniline sooritus, treeningpäeviku kasutamine.

Õppe-eesmärkideks on, et õpilane oleks võimeline iseseisvalt koostama jõutreeningu kava õpitud harjutusvarast ning oskab hinnata jõutreeningu väärtust kehalise aktiivsuse tõstmisel ja tervisliku eluviisi säilitamisel.

Kursuse käigus tegeletakse sportliku ja aktiivse praktilise treeningtegevusega välitingimustes, tutvustatakse erinevaid võimalusi kehalise aktiivsuse arendamiseks ja tervisliku eluviisi säilitamiseks.

Õppe-eesmärgid: õpilane väärtustab õues liikumise tähtsust ning kehalise aktiivsuse mõju tervisele; teab erinevaid liikumisvõimalusi kehalise töövõime parandamiseks väljas liikudes; teab ohutus- ja hügieeninõudeid ning oskab käituda õnnetusjuhtumite ja traumade korral; oskab täita treeningpäevikut ning hinnata oma kehalist aktiivsust.