

Liikumine väljas

1 kursus

Õpetaja: Lehisemets, Andrus

Teemad:

Rannavõrkpall - Tehnika, mängureeglid, erinevad harjutused/mängud.

Tänavakorvpall - Reeglid, võislusmäärused, mäng.

Harjutused redelil - Koordinatsioon, kiirus, plahvatus.

Tabata treeningu põhimõtted.

Discgolf - Tehnika, mängu reeglid, võistlus.

Erinevate lihasgruppide treenimine.

Harjutused paarides - Jõu-, koordinatsiooni,- osavus harjutused.

Uue pallimängu tegemine.

Rahvavõistlusel osalemine.

Ürituse/võistluse korraldamine ja läbiviimine.

Orienteerumine - suuskadel ja joostes.

Mäesuusatamine/lumelauatamine

Õpitulemused:

Kursuse lõpuks peab õpilane teadma rannavõrkpalli ja tänavakorvpalli mängu reegleid.

Oskab ette näidata erinevaid harjutusi redelil. Teab erinevate lihaste nimetusi ja oskab neid treenida. Tuleb toime orienteerumises ja on loov uute mängude loomisel. Hindab spordi tähtsust.

Hindamine:

Hinde saamiseks peab täitma kõik arvestuslikud nõuded ning kohal käima 75% tundidest.

Õppekäigud:

Kiviõli suusakeskus (2 korda)