

KIII L9 Aktiivtöö: SPORDIKLUBIPROJEKT

Soovituslik aeg: õppeperiood.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Lõimingu võimalused: inimeseõpetus, eesti keel.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi ja õpib uusi liikumisoskusi.
- Õpilane oskab planeerida treeningtundi, arvestades treeningu põhimõtteid enda poolt valitud spordialal.

Vajalikud vahendid: töölehed "Spordiklubiprojekt", koostöös õpilastega valitakse vastavalt kooli võimalustele eri liikumisvahendid vastavalt õpilaste ideedele ja liikumiseks vajalikud ruumid.



Infoks: spordiklubide valik ja eri treeningvormide võimalused on väga laialdased. Igal õpilasel on kindlasti oma lemmikud spordivaldkonnas, mida oleks tore ka klassikaaslastele tutvustada. Antud harjutuse abil saavad õpilased ettekujutuse eri treeninguvõimalustest ja -viisidest. Harjutus võiks anda ideid, kuidas koolimaja tingimustes liikumisaktiivsust tõsta ja omaalgatuslikult treeninguid korraldada. Mänguline vorm annab võimaluse kasutada loomingulist lähenemist ja pakkuda välja põnevaid ideid.

Töökäik:

Paluge õpilastel osaleda tõsielulises mängus:

- Tutvustage end spordiklubi juhina ning teatage, et otsite oma meeskonda aktiivseid ja motiveeritud treenereid. Treenerit vajatakse igas liikumisvaldkonnas.
- Paluge õpilastel koostada CV ning lühike motivatsioonikiri, millise ala esindajad nad on ning miks just nemad peaksid olema head treenerid. CV-d ja motivatsioonikirjad peavad õpilased saatma kokkulepitud kuupäevaks meiliaadressile.
- Koostage laekunud CV-de põhjal treeningplaan – milline treener mis päeval ja kellaajal oma treeningtundi läbi viib. Plaan pannakse kooli stendile või saadetakse treeneritele e-posti aadressile. Spordiklubi juht uurib treeneritelt, millist inventari nad vajavad, ja üheskoos arutatakse läbi klubi võimalused treeningu läbiviimiseks.
- Õpilased valmistavad kodutööna liikumistunni kava (vt näidis töölehel), mille peab võimalikult täpselt kirja panema ning esitama spordiklubi juhile (õpetajale) ülevaatamiseks ja kinnitamiseks. Lisaks valmistab õpilane ette tagasisideankeedid spordiklubi klientidele, mida kliendid treeningu lõppedes täidavad (vt tööleht).
- Õpilane viib kaasõpilastele läbi treeningtunni (püüdes kaaslasti motiveerida ning innustada).
- Treeningul osalenud kliendid annavad treenerile ja spordiklubi juhile tagasisidet, kuidas nad jäid treeninguga rahule (vt tööleht). Hinne kujuneb õpilase panuse, tunni ettevalmistamise ning tagasiside põhjal.



KIII L9 Tööleht: SPORDIKLUBIPROJEKT

Treeningplaani/tunniplaani näidis

	15. sept 2014	Kuupäev/kellaeg	Kuupäev/kellaeg	Kuupäev/kellaeg
Nimi/ treening	Mari/kepikõnd (15–30 minutit)			
Nimi/ treening	Liisi/jõutreening (15–30 minutit)			

Treeningtunni kava – näidis Vesiaeroobika tunnikonspekt

Tunni kestvus: 30 minutit.

Soojendusharjutused

5 minutit

1. Paigaljooksud + käed liiguvad ette-taha (peopesad liikumissuunas).
2. Jooksud liikumisega (säaretõste, põlvetõste).
3. Põlvetõsted koos hüpetega, käteplaks põlve all.
4. Õlavõtme soojendus: käed liiguvad suure kaarega taha ning seejärel ette, õlad liiguvad.
5. Paigal hüplemine – vastasküünarnukk ja vastaspõlv.

Põhiosa: aeroobne treening

20 minutit

1. Jalalöögid ette, taha, küljele.
2. Käte poksimine ette, taha, küljele.
3. Poksimine: käed-jalad koostöös.
4. Poksilöögid liikumisel.
5. Poksilöögid hüppelt.
6. Jooksmine: kiirendus, rahulik, kiirendus – kiire ja rahulik tempo vaheldub.
7. Korvpalli hüpped (vasakule, paremale).
8. Harjutused 1–7 järjest.

Venitusharjutused

5 minutit

1. Reie esikülg (vasak jalg + parem jalg).
2. Reie tagakülg ja tuharalihhas.
3. Õlavõtme ja rinnalihase venitused.
4. Sisse-välja hingamine + sirutus.
5. Lõdvestus.

Tagasiside ankeet (näidis)

Kuidas Sulle antud treening meeldis?

Kas treeningtunni ülesehitus oli loogiline

Kas Sa õppisid trennis midagi uut? Mida?

Mis Sulle tänases trennis meeldis? Miks?

Mis Sulle tänases trennis ei meeldinud? Miks?

Kas Sul on treenerile ettepanekuid?