|  |  |
| --- | --- |
| **Valdkond** | **Kehaline kasvatus ja tervis** |
| **Kursuse nimetus** | ***Pilatese algõpetus*** |
| **Klass** | 11.–12. klass |
| **Kursuse eesmärk** | Kursus annab baasteadmised **klassikalise pilatese põhimõtetest**, mille läbi õpilane mõistab, õpib tunnetama, austama, väärtustama oma keha ja tervist. Õpilane oskab oma tervise eest hoolitsedes igapäevaelus kuulata oma keha, vaimu ja meeli ning usaldab oma sisetunnet.  Õpilane saab kaasa oskuse kontrollida oma rühti, korrigeerida seda teadlikult ning hoolitseda oma ilu eest. Pilatese harrastamine aitab kontrollida oma emotsioone, luua vaimne ja füüsiline tasakaal oma kehas. |
| **Kursuse sisu lühikokkuvõte** | **Pilatese treening** võimaldab saada lisaks füüsilisele koormusele avaram pilt keha-vaimu-meele-hinge koostööst ja selle praktikast igapäevaelus. Peamised oskused, mida omandatakse:   * **Neutraalne rüht** – õpilane oskab hoida oma kehaasendit ehk rühti igas olukorras. * **Hingamine** – oskab kontrollida ning rakendada hingamisharjutusi nii treeningus kui enesekontrollil igapäevaelus. * **Kehakontroll** – õpib pingutama lihaseid, koordineerima liigutusi, keskenduma ja lõõgastuma vastavalt harjutuse iseloomule. Õpib stressiolukorras keha hoidma, säästma, pingeid maandama. * On teadlik oma rühist/rühiveast, nõrgast lihasgrupist, mille tervislikku seisu oskab harjutustega parendada. * Õpib leidma soovitud lihaseid pingutamise ajal – tunneb peamisi lihasgruppe. Saab teadlikuks süvalihaskonna olulisusest ja selle töösse rakendamisest. |
| **Lõiming teiste õppeainete ja päriseluga** | Lõiminguvõimalused on järgmistes õppeainetes:  Bioloogia – Inimene kui tervikorganism, keha ja vaimu koostöö, aju ja lihaste koostöö.  Inimeseõpetus: psühholoogia – rakendab tunnetust, mälu, mõtlemist soostöös tegevusega; perekonnaõpetus – loob hoiakuid ja väärtusi tulevasele perekonnale.  Kehaline kasvatus – arendab kehalisi võimeid, maandab pingeid, mõistab liikumise tähtsust ja harjutuste mõju tervise hoidmisel.  Kursus aitab ka eksamiteks valmistumisel ja riigieksamite sooritamisel säilitada rahu, paremini keskenduda, säilitada rahu ja kohalolek, hoida emotsionaalset tasakaalu ning kontrolli. |
| **Akadeemilise aususe arendamine** | Käsitleme akadeemilise aususe olulisust kursuse planeerimisel ja läbiviimisel. Igas kodutöös on kohustuslik kasutatud materjalidele viidata ja järgida akadeemilise aususe põhimõtteid. |
| **Õppija profiili rakendamine** | Õpilane on **uuriv** ja **teadmishimuline, avatud meelega, peegeldav** – õpilased saavad teadmisi, loovad seoseid, rakendavad neid ja mõstavad keha kui terviku koostööd luues tasakaalu ja harmoonia füüsilise ja vaimse tervise heaks. **Eneseanalüüsi oskus** aitab püstitada uusi eesmärke ja leida lahendusi. Praktiline tegevus koos kaasa mõtlemisega viivad mõistmiseni harjutuse mõjust kehale ja tervisele. Pidev tagasiside õpetajale tõstab õppimise tõhusust. |
| **Õpioskuste, sh digioskuste arendamine** | **Õpioskused**:  Õpilane harjutab läbi hingamise ja kontrollitud harjutuste keskenduma, kontrollima oma mõtlemist, emotsioone, olema kohal „siin ja praegu“  Õpilane harjutab jälgima, tunnetama, kontrollima oma keha asendeid, rühti läbi täpse harjutuste tehnika  Õpilane analüüsib õpitut, saab esitada küsimusi, mõtteid, tundmusi. Kursuse lõppedes tehakse eneseanalüüs kuidas saadud oskused ja teadmised tema elus rolli võiks mängida.  **Digipäedevused:**  Kursuse kodutööde tegemiseks on vajalik mõne tekstitöötlusprogrammi ( Word) kasutamine, samuti erinevate alusmaterjalide kasutamine ( videod, veebilehed, õpetaja poolt jagatud materjalid). |
| **Õpitulemused** | **Kursuse lõpus õpilane:**   * teab pilatese kui treeningmeetodi tekke ajalugu * teab pilates 6 põhiprintsiipi * oskab treeningus teadlikult hingata pilatese põhimõttel * tajub ja tunnetab oma keha erinevate meelte abil teadlikumalt * oskab hinnata oma kehalisi võimeid, on teadlik oma rühist * oskab rakendada treeningmeetodit kui stressi maandajat * on tutvunud klassikalise pilatese baas harjutusvaraga matil. |
| **Hindamine** | Kursusel kasutatakse mitteeristavat hindamist ( arvestatud/mittearvestatud). Kursus loetakse arvestatuks kui esitatud on kodutöö ja enesereflektsioon kursusel õpitu kohta, praktiline osa 10 harjutuse täpse sooritusega. |
| **Õppekäigud, projektid, külalisesinejad jms** | Kursuse jooksul külastatakse 1 pilatese stuudiot ja 1 rühmatreeningut. |
| **Õppetöö diferentseerimine** | Praktilistest tundidest osavõtt on kohustuslik, puudumisel saab õpilane lisa kodutöö. |
| **Õppematerjalid** | Pilatese-alased õpikud, veebimaterjalid, lingid. |