

Aine: UJUMINE

Aasta: 2018

Klass: GÜMNAASIUMI SPORDISUUND

Tundide arv nädalas: 2

Eesmärk

Anda õpilastele ettekujutus ja sportlikud võimed ülikooli kehakultuuri sisseastumiskatsetel nõutava lävendi ületamisest. Spordisuuna kursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- on teadlik ülikooli kehakultuuri sisseastumiskatse normidest ja valmis neid sooritama
- on teadlik oma kehalistest võimetest
- suudab ujudes läbida 1000m
- teab ja suudab ujuda kahte erinevat ujumisviisi tulemuse peale.

Õppesisu

- Rinnulikrooli käte- ja jalgadetöö, hingamine.
- Selilikrooli käte- ja jalgadetöö.
- Stardid
- Pöörded
- Kiiruslik vastupidavus