

Aine: SPORDIFÜSIOLOOGIA

Klass: GÜMNAASIUMI SPORDISUUND

Tundide arv: 35

Eesmärk

Anda õpilastele ülevaade inimese organismi ehitusest ja talitusest. Kursuse käigus tuuakse õpilastele praktilisi näited spordivaldkonnast ja treeningu mõjust organismile. Looa eeldused ja teadmised iseseisvaks ning teadlikuks treeninguks.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- omab ülevaadet inimese organismist ja selle talitusest
- SLS tsoonid ja organismi energitootmine ning vajadus
- oskab iseseisvalt treenida lähtuvalt eesmärgist (jälgides oma SLS`st)
- toitumine, puhkus ja treening- nende vahekord
- õpilane oskab kasutada kaasaegseid digitaalseid treeningvahendeid ning planeerib oma treeningut ja arengut
- omab teadmisi, kuidas vältida traumasid ja ülekoormust

Õppesisu

Tundides antakse terviklik ülevaade inimese organismis toimuvast ja käsitletakse elundkondade talitust, kui ühtse ning keeruka süsteemi koostööst. Läbivate ja lõimivate teemadena käsitletakse treeningu mõjust organismile

Kasutatav kirjandus

Roosalu M (2010) Inimese anatoomia

Kingisepp P-H (2017) Inimese füsioloogia

Jürimäe J, Mäestu J (2011) Treeninguõpetus

Loko J, (2012) Noorsportlase treenimine