

## Kursuse nimi: Jooksmise ABC

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Mariliis Kesküla
Maht ja korraldus	10 korda/nädalat, a' 2 x 70min
Kursuse toimumise aeg ja koht	III trimester, 12.30-15.00, Pelgulinna Riigigümnaasium
Kursuse tüüp (kohustuslik/valik)	valik
Osalejate maksimaalne arv	24
Sihtrühm	Põnevam ja väljakutsavam on kursusel osaleda pikamaajooksu suhtes vastumeelsust ja aukartust tundvatel õpilastel, kuna just neil on siit tundidest enim uusi kogemusi ja elamusi saada. Tunni tegevused on edasijõudnuma jooksja jaoks veidi vähekoormavad ja kursuse ülesehitus on planeeritud ennekõike algaja taset arvestades.
Eeltingimused kursusel osalemiseks	hea tervislik seisund.
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Valikkursus Jooksmise ABC on suunatud jooksukaugemale inimesele, kes pole kunagi jooksmise mõnu mõistnud ja veel vähem seda regulaarselt harrastanud. Kui oled aga mõelnud, kuidas paljud teised üht nii igavat ja rasket tegevust nautida suudavad ja miks mitte sina, siis oled õiges kohas. Kursus aitab läbi sujuva sissejuhatusel alustada vastupidavustreeninguga, kus läbi õige koormuse valiku seni ebameeldivana tundunud jooksmine muutub tasapisi oluliselt nauditavamaks ning teadlikuks ja tervislikuks liikumisharrastuseks. Kursuse alguses arutame kõigi spordimaastikul senikogetu ja jooksmise emotsionaalsete aspektide üle ning läbi lühikese eneseanalüüsi püstitab iga osaleja just talle sobiva ja motiveeriva eesmärgi. Seeläbi saame kohaldada tundeid vastavalt grupi sportlikule tasemele ja ootustele ning kogeda üheskoos, kuidas harrastada jooksmist meeldivas tervislikus rütmis ning tulemuslikult. Liigume tunnis enamiku ajast aeroobses töörežiimis, aga rikastame oma tegevusi ka mõõduka mugavustsoonist välja astumise ja põnevate väikeste väljakutsetega.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Arvestatud, mittearvestatud



	Kohalkäimine 80% ning lühike eneseanalüüs enne ja pärast kursust
Õpitulemused	Osalejad saavad kursuse käigus teada, kuidas on meetoodiliselt õige jooksutreeningutega alustada, õpid selgeks üliaeglase jooksu ja oskad jälgida oma südametööd. Tead, kuidas korrigeerida oma kehaasendit ja jooksutehnikat, oskad sooritada jooksmist toetavat lihastreeningut ning planeerida jõukohasel viisil eesmärgist tulenevat kehalist koormust ja vaheldusrikast treeningplaani. Lisaks teadmistele ja uutele oskustele jooksutreeningust omandab õpilane ka üldised arusaamad vastupidavusalade olemusest, sh toitumise ja puhkamise olulisus, varustus jmt. Kursuse lõpuks on jõukohane sooritada iseseisvalt tunniajast jooksutreeningut ning osatakse nõustada ja innustada teisi jooksmisega alustajaid.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Ilmastikule vastavad spordiriided ja -jalatsid

**Kursuse ülesehitus:**

Teema	Tundide arv	Märkused
Sissejuhatus, riietus, jalanõud, jooksukohtade valik; (kepi)kõnd		
Pulss, aeroobne ja anaeroobne treening; power-walk		
Kehaasend jooksmisel, jooksutehnika; kõnni + jooksu kombineerimine		
ÜKE olulisus, staatika ja dünaamika: jooksuharjutused ja dünaamiline jõutreening		



Jooksutreeningu rikastamine 1: intervalltreening		
Jooksutreeningu rikastamine 2: trepijooks		
Jooksutreeningu rikastamine 3: paljajalu liivas jooks (ilm?)		
Jooksutreeningu rikastamine 4: fartlek		
Isikliku treeningkava planeerimine, toitumine		
Ühine väljakutse, kokkuvõte		

