

Valikkursus „VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL“

Kursuse nimetus	„Vaimne ja kehaline tasakaal“
Eelduskursus	Õpilane teab, et ta peab osalema 90% kontaktundidest. Minimaalselt 18 tundi. Õpilane ei osale üheski juhendatud treeninggrupis. Sobib õpilasele, kes on osaliselt või täielikult vabastatud aktiivsetest liikumistegevustest ja vajab õpioskuste omandamiseks ning tervise taastamiseks toetatud ja rahulikumat liikumisvõimalust. Õpilane, kes pole varem sellel osalenud kursusel.
Kursuse läbiviimise aeg	
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	Kursus sobib sulle, kui sa soovid ennast paremini tundma õppida ja tunnetada. Seda nii kehalise, emotsionaalse kui ka vaimse tasakaalu loomise osas. Omandame lihtsaid nippe emotsioonidega toimetulekuks, maandame pingeid ja stressi. Võimlemisharjutustega muudame keha painduvamaks, meele rahulikumaks ja rõõmsamaks, mälu paremaks. Kui pea on puhanud ja selge, edeneb ka koolitööde tegemine kergemini. Areneb enesekindlus ja loovus. Mõni ülesanne, mis tundus raske või võimatu, muutub lihtsamaks.

Kursuse õppesisu	Saada oma tööriistakohvrissse erinevaid tööriistu, kuidas leida hea tervis, selge meel ja hingerahu. Füüsiline keha: Treenime oma keha, kiirendame ja turgutame oma ainevahetust ja seedimist. Lõdvestame oma närvisüsteemi ja vähendame emotsionaalseid pingeid. Aktiveerime aju tööd ja parandame aju poolkerade vahelist tööd. Meel: Harjutame igas olukorras rahulikuks jäämist. Hing: Saame parema kontakti iseendaga. Püüame kogeda iseenda usaldamist. Õpime lähtuma oma tõelisest „minast“.
Lõiming teiste õppeainetega	Eesti keel suhtlus, kehaosad, kehalised tegevused, oskussõnad, analüüs. Ennastjuhtiv õppija – oma tegevuse planeerimine, eesmärgistamine, testimine ning analüüs
Õppekäigud/projektid	Võimalusel külalislektorid.
Õpioskuste arendamine ennastjuhtiva õppija arendamisel	Iseenda tundma õppimine

Kursuse õpitulemused

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Sellel kursuse lõppedes oskab õppija märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

Lõpptulemus oleneb õppija eesmärgist. See kursus võib aidata

1. saavutada terves kehas terve vaimu
2. sul olla ilusam ja säravam.
3. olla tahtejõulisem ja jaksata rohkem.
4. Saada kontakt parema versiooniga iseendast
5. vabaneda mõnest haigusest või terviseprobleemist
6. saavutada sisemine tasakaal ja rahu
7. tagada kvaliteetsema une
8. jne

LIIKUMISOSKUSTE ÕPIPÄDEVUSED

Õppija oskab analüüsida oma kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi; õppija valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; õppija mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; õppija väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

KEHALISE AKTIIVSUSE ÕPIPÄDEVUSED

Õppija planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu

	enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi. LIIKUMINE JA KULTUUR ÕPIPÄDEVUSED Õppija järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; Õppija riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; VAIMSE JA KEHALISE TASAKAALU ÕPIPÄDEVUSED Õppija valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.
Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine	1. Mitteeristav (arvestatud, mittearvestatud) 2. Õpilane peab osalema 90% kontaktundidest 3. Kui kontaktundidest osavõtt on väiksem kui 14 tundi (sh põhjusega puudumised), tuleb õpilasel sooritada ja esitada täiendav iseseisev töö. 4. Esitada tähtaegselt kirjalik päevik praktiseeritud tehnika ja muu osas 5. Osaleda kursuse lõpuseminaril ja olla valmis esitama oma kokkuvõtet teemal „Minu kogemus vaimse ja kehalise tasakaalu kursusega“ 6. Võlgnevuste likvideerimine toimub vastavalt personaalsele kokkuleppele juhendajaga.

Õppematerjalid	Toetavaid õppematerjale jagab õpetaja jooksvalt
----------------	---