



## MTÜ 65B

# Kehalised harjutused eakatele

## Kursuse kirjeldus

### Sisu lühikirjeldus ja kursuse eesmärk

Kursuse eesmärk on anda teadmisi jõukohastest kehalistest harjutustest, mida on osalistel võimalik hiljem iseseisvalt järelle teha ning muuta harjutuste tegemine oma igapäevaseks harjumuseks või rutiiniks. Kursuse käigus pakutakse osalistele teoreetilisi ja praktilisi teadmisi oma keha füüsiliseks treenimiseks ning vormis hoidmiseks, kuid ka keha ja meele vaheliste seoste mõistmiseks ning vaimse tervise tugevdamiseks läbi kehaliste harjutuste. Kursuse käigus tegeletakse erinevate lihasgruppide treenimise, õigete hingamistehnikate harjutamise ning tasakaalu ja liigeste liikuvust soodustavate harjutuste tegemisega. Kursuse käigus toimuvad praktilised töötoad ja tegevused vaheldumisi teoreetiliste teadmiste omandamisega.

### Õpieesmärgid

Kursuse lõpuks on eakatelel paremad teadmised sellest, kuidas kehaline aktiivsus mõjutab inimeste psühho-emotsionaalset seisundit ning milliste harjutuste kaudu on võimalik oma kehalist ja psühho-emotsionaalset enesetunnet parandada või reguleerida.

### Õpiväljundid

Kursuse lõpetamisel osaleja:

- mõistab füüsilise tegevuse tähtsust vaimse ja füüsilise heaolu loomisel;
- on teinud läbi erinevaid harjutusi ja mõistab, milline on harjutuste mõju;
- oskab valida harjutusi ja füüsilisi tegevusi, mis sobivad tema va-jaduste ja oskustega ning oskab neid korrata individuaalselt ja igapäevaselt.

### Toimumise ajakava

Koolitus viiakse läbi 10 õppesessioonina, kokku 20 akadeemilist tundi.

## Temaatiline plaan

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
1.	Päikesetervitus	Teooria ja praktika	1	Veebiõpe ja individuaaltund
2.	Kepikõnd	Teooria ja praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
3.	Tasakaalu toetavad harjutused	Teooria ja praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
4.	Harjutused, mis toetavad selja tervist	Teooria ja praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
5.	Harjutused koos paarilisega	Praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
6.	Isomeetrilised harjutused	Teooria ja praktika	3	Veebiõpe ja individuaaltund
7.	Harjutused väliskeskkonnas	Praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
8.	Harjutused vees	Praktika	2	Bassein
9.	Tants kui teraapia	Teooria ja praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund
10.	Lõdvestusharjutused	Teooria ja praktika	2	Veebiõpe ja individuaaltund