

TAEKWONDO HUVIRINGI AINEKAVA

I. ÜLDOSA

Sihtgrupp:	7-18-aastased
Õppetöö maht:	4 õppetund nädalas (45 minutit)
Õppekeel:	Eesti keel, Vene keel ning Korea keel (terminaloogia)
Õppetöö kestvus:	35 nädalat
Õppetegevus:	-Õppetunnid toimuvad rühma- ning individuaalmeetodil -Algajate, edasijõudnute ja meisterklassi rühmad komplekteeritakse vastavalt õpilase tasemele. -Õppetöö käigu peal õppetatakse kyurugi(spaaring) ning poomsae (kompleks harjutused) -Õppetööle lisaks osalevad õpelased laagrites, võistlustel ja muudel erinevatel sportlikel üritustel.
Õpetaja	Aleksandr Galaktionov

II. ÕPPETÖÖ EESMÄRGID

Läbi taekwondo aidata õpilasel leida tee keha ja vaimu enim efektiivsema kasutusviisi poole.

Teha selgeks kompleks harjutused (poomsae)

Õppida nii võistluse kui ennesekaitse tehnikat karastades keha ja kasvatades tahet.

Printsiibideks on tahtmine, kuulekus, harjutused, kannatlikkus.

ÕPIVÄLJUNDID

Algaja õpilane:

- kannab korrektselt vormi ning sidub õigesti vööd
- omandab baasteadmised jala ning käe tehnikast
- kuulab treenerit ning täita käsklusi

Edasijõudnud õpilane:

- oskab ettevalmistada lihased treeninguks
- tunneb oma keha ning tasakaalu
- hoiab varustuse ning aitab oma paarilist
- osaleb klubi üritustel ning algtaseme võistlustel

Meistriklassi õpilane:

- omandab must vöö
- esindab Eestit tipp taseme võistlusel
- osaleb ülemaailma kõrgtasemel võistlusel ning laagrites

III. ÕPPETÖÖ SISU

4 õppetund nädalas

Nr	Töö sisu	Algajad	Edasijõud-	Meistri-
	Lastele Taekwondo printsiipide ning käe ja jalalöökide õpetamine Jälgides Korea traditsioonilise Kukkiwoni reeglestiku.	õt. arv	nud õt. arv	klassi õt. arv
1.	TÖÖ BAASTEHNİKAGA			

	Asendite, plokkide, käe ja jala löökide õpetamine			
2.	KOMPLEKSHARJUTUSED Erinevate võõde jaoks on eraldi kompleksharjutused ning eelmiste poomsae meenutamine			
3.	STEP JA LIIKUMINE Stepi harjutamine, platsi tundmine, keha tundmine ning ploki kasutamine			
4.	PAINDUVUSE, JÕU JA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE (Üldfüüsiline ettevalmistus) Õigetehnika õpetamine, kuidas teha kättekõverdusi, kükke jne			
5.	VÕISTLUSTEHNIKA Töö paarilisega, varustusega ning vaba võitlus			

IV. HINDAMINE

Hindamise põhikriteeriumiks on õpilase kehalise liikuvuse areng mille tingib õppetöösse pühendumine ja järjepidev panustamine füüsilise ja vaimse kohaloleku näol. Õpilasele antakse tagasisidet loominguilise tegevuse ja õppimise käigus pideva sisulise analüüsi ja suuliste hinnangutega, mille tulemusena mõistab õpilane oma tugevusi ja nõrkusi. Kujundav hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus (VEMI). Kirjelduses võetakse arvesse õpilase individuaalset arengut taekwondo käigus ja osavõttu erinevatest tegevustest.