



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Keha liikuvus ja venitustehnikad
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	104.01/26/TÕ
Õppe kogumaht	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, kehakultuurihuvilised ja tervislike eluviiside viljelejad, kes soovivad omandada teadmisi venituste tähtsusest tugi-liikumisaparaadi normaalseks funktsioneerimiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised tugi-liikumisaparaadi ehitusest ja talitusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised venituste tähtsusest, rakendamise põhimõtetest, arvestades organismi eripärasid ja võimalikke vastunäidustusi.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab erinevaid venitustehnikaid ning mõistab nende rakendamise põhimõtteid nii tavaelus kui ka spordis;
- 2) põhjendab ja selgitab venitamise olulisust ning mõju organismile;
- 3) rakendab venitusharjutusi, arvestades nende kestvust ja sooritamise põhimõtteid;
- 4) arvestab harjutuste sooritamisel võimalike vastunäidustustega;
- 5) analüüsib venitusharjutuste sooritamise järgset tulemust.

Õppesisu:

- 1) liikuvus ja liikuvust mõjutavad tegurid
- 2) venitustehnikad
- 3) passiivsed ja aktiivsed venitusharjutused erinevatele lihastele
- 4) venituste sooritamine ja kestvus
- 5) erinevad venituste liigid
- 6) vastunäidustused venitustele.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, arutelu, praktiline harjutamine paarides, refleksioon, analüüs).

Iseseisev töö: puudub (õpe toimub juhendatud praktilise tegevusena).

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- Ylinen, J. (2006) Venytysharjoittelu. Ohjeet ja kuvasto.
- Indrek Tustit'i loengumaterjalid
- Rein Jalak, Inga Neissaar «Jõu- ja venitusharjutusi igapähele», Tallinn 2004
- Ylinen, J. (2009). Venitusteraapia

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline sooritus ja suuline refleksioon – õppija demonstreerib erinevate venitusharjutuste sooritamist vastavalt juhendile rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid

1) **Venitustehnikad ja nende valik:**

- Õppija kirjeldab erinevaid venitustehnikaid (nt staatiline, dünaamiline, aktiivne, passiivne) ning selgitab nende rakendamise põhimõtteid nii tavaelus kui ka spordis.

Hindamisel kontrollitakse, kas õppija nimetab ja kirjeldab vähemalt 3 erinevat venitustehnikat arusaadavalt, kasutab korrektset terminoloogiat ning toob 2-3 asjakohast näidet nende kasutamise kohta.

2) **Venitamise olulisus ja mõju:**

- Õppija selgitab ja põhjendab venitamise olulisust ning selle mõju organismile.

Hindamisel kontrollitakse, kas õppija kirjeldab venitamise mõju lihastele ja liigestele, toob välja selle rolli vigastuste ennetamisel ja taastumisel ning seostab teadmised praktiliste olukordadega.

3) **Venitustehnikate korrektsus:**

- Õppija demonstreerib venitusharjutuste korrektset sooritamist, arvestades vastunäidustusi, kestvust ja tehnikat.

Hindamisel kontrollitakse harjutuste soorituse tehnilist korrektsust, kehaasendite õigsust, liigutuste sujuvust ning sobiva kestvuse ja intensiivsuse valikut vastavalt harjutuse eesmärgile.

4) **Harjutuste tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib venitusharjutuste sooritamise järgseid tulemusi.

Hindamisel kontrollitakse, kas õppija kirjeldab soorituse tulemust (nt enesetunne, liikuvuse muutus), tuvastab võimalikud vead või riskikohad, nimetab vastunäidustused ning teeb ettepanekuid harjutuste kohandamiseks. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud venitustehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, näopaber, kätepaber.