

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	SISSEJUHATUS POSTIAKROBAATIKASSE
Eelduskursused	
Lõimumine	
Kursuse maht ja õppekorraldus	20 (75-minutilist) tundi. Kontaktunnid (16): seminarid, grupidööd, praktilised treeningud. Iseseisev töö (4). Grupi suurus 14 õpilast.
Õpetamise aeg	II perioodi valikainete nädalal G1, G2 G3 2025/26 õppeaastal
Kursuse läbiviija(-d)	OKSANA AASA, AVELI LADVA - sertifikaadiga treenerid.
Kursuse eesmärgid	- tutvustada uut võimalust, kuidas saab oma füüsilist ja ka vaimset tervist parendada/arendada; - arendada kehalist aktiivsust ja võimekust; - omandada uusi teadmisi postiakrobaatika maailmast; - kasvatada kursusel osaleja julgust, enesekindlust ja armastust enda vastu.
Kursuse lühikirjeldus	Kursuse vältel õpib kursusel osaleja tundma ennast ja oma võimeid. Postiakrobaatika praktilistes treeningutes treenime kogu keha: käsi, rinnalihaseid, selga, kõhtu ja jalgu. Trennidest osalemine parandab painduvust ja rühti, muudab kogu keha tugevamaks. Seminarides tutvustame postiakrobaatika ajalugu ja suundi.
Kursuse õpitulemused	Õpilane - omab teadmisi erinevatest haaretest; - oskab sooritada postil iseseisvalt 4-8 akrobaatilist elementi (algaja tasemel); - teab, miks on olulised soojendus, jõud ja venitused – ja kuidas need distsipliinid seotud postiakrobaatikaga; - oskab olla tähelepanelik ja keskendunud elemendi sooritamisel; - teab ja rakendab ohutusreegleid ja õiget tehnikat tegeledes postiakrobaatikaga; - postiakrobaatika kogemuse võrra rikkam.
Hindamine	Arvestatud/mittearvestatud. Arvestuse saamiseks tuleb vähemalt 14st kontakttundidest kohal käia ja kursuse kavast osa võtta ning sooritada kursusel tehtavad praktilised harjutused ning teha üks esitlus etteantud teemal.
Õppematerjalid	Trennides on vajalikud lühikesed, mugavad riided, väike rätik higi pühkimiseks ja veepudel.
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	
Kursuse väljund	Valikaine lõpetanu omab algteadmisi postiakrobaatikast. Postil olles on enesekindlam ning julgeb soovi korral liituda postitreennidega.