

Gümnaasiumi valikkursus „ Sportmängud“

1 Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab kehalise vormis oleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning mõistab sportmängude osatähtsust selle saavutamisel;
2. täiustab varem koolis õpitut, omandab uusi teadmisi, tehnilisi ning taktikalisi oskusi;
3. analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab sportmängude treeninguid teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
4. õpib ja arendab sallivat suhtumist kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimist ning koostöö väärtustamist sportimisel ja liikumisel.

Kursus tutvustab õpilastele erinevaid sportmänge: korvpall, võrkpall, sulgpall, jalgpall, pesapall, lauatennis. Tutvutakse uute spordialadega, õpitakse erinevate alade tehnikaelemente ja mängu taktikat. Omandatud teadmised ja oskused aitavad parandada õpilaste füüsilist vormi ja pakuvad emotsionaalset väljaelamist.

2 Kursuse lühikirjeldus

Kursuse käigus omandab õpilane erinevate sportmängude kohta uusi teadmisi, määruste, tehnika ja taktika osas. Kohtudes vasta eriala inimestega, saavad nad ülevaate spordiala ajaloost, kuulsamatest sportlastest ja arenemisest Eesti vabariigis.

Omandatud teadmisi saavad õpilased kasutada koolis kehalise kasvatuse tunnis või treeningutes. Läbi uute omandatud oskuste saavad õpilased rohkem tunda erinevate spordialade erinevusi ja uusi väljakutseid.

3 Kursuse õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

1. omab huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja erinevate sportmängude vastu;
2. analüüsib oma füüsilist vormi ja omandatud põhiteadmisi erinevate sportmängude tehnikas, taktikas;
3. teab kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite ja tarumade puhul sportmängudes;

4. teeb kaastööd kaaslastega , aitab ja õpetab teisi treeningutel;
5. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
6. osaleb aktiivselt tundides, parandab oma füüsilist vormi, täiustab oma teadmisi erinevates sportmängudes ja oskab meeskonnas toime tulla.

4 Õppesisu

1. Teadmised erinevate sportmängude õppimiseks ja harrastamiseks.
2. Erinevate sportmängude tehnika õpetamine,(korvpallis palli hoie, sammult vise; sulgpallis reketi hoie jne.)
3. Liigutusvilumuste arendamine. Kaaslaste ja iseenda liigituste analüüs. Erinevate treeningute ülesehitus.
4. Liikumine ja tervis. Ohutus – ja hügieeninõuded treeningutes. Lihashooldus.
5. Osalemine klasside- ja koolidevahelistel spordiüritustel.
6. Treeningplaanide koostamine.

5 Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosa ja Jüri Gümnaasiumi teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Sportmängude valikaines annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisel, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi erinevate sportmängude mängimisel, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki sportmängude komponente: tehnikat, taktikat , oskusi rakendada oma teadmisi mängus.

Õpitulemusi hinnatakse vastavalt arvestatud või mitte arvestatud.