

Valikkursus Sportmängud

Valikõppeaine, mille maht on üks kursust, s.o 35 tundi.

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kasutab sportmängude harrastamist oma tervise ja töövõime tugevdamiseks, arendab koostööd kaaslastega.

2. Õppeaine kirjeldus

Kursusel keskendub õpilane sportmängude (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki) oskuste arendamisele. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega.

3. Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel.

Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega.

Arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes.

4. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) omab ülevaadet sportmängude tehnilistest ja taktikalistest oskustest;
- 2) oskab kasutada oskusi oma kehalise aktiivsuse tõstmiseks ja oskuste arendamiseks;
- 3) osaleb erinevate sportmängude võistlustel;
- 4) oskab sooritada harjutusi tehniliselt korrektselt;
- 5) tunneb sportmängude reegleid.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3: 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Saalihoki. Palli vedamine kepiga. Löögid ja söödud paigalt ja liikumiselt paarides. Mängijate asetused platsil, mängireeglite järgi.

5. Hindamine

Osalemine erinevate sportmängude võistlustel, praktiline tehniliste harjutuste sooritamine, reeglite tundmine.

Arvestus - tundides osalemise aktiivsus, tehniliste oskuste rakendamine, reeglite tundmine.

Valikkursust hinnatakse mitmeeristavalt: õpiväljundite saavutamisel hinnatakse tulemus piisavaks sõnaga “arvestatud” (AR) ning millest madalamal tasemel tulemus hinnatakse ebapiisavaks sõnaga “mittearvestatud” (MA). Hindamise korraldus lähtub kooli õppekavas sätestatust:

AR- õpitulemustest saavutatud 50% ,

MA - õpitulemustest saavutatud 0-49%.