

TÜRI ÜHISGÜMNAASIUM

VALIKKURSUS „SPORT“

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ja oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasid austav, nendega arvestav.

Õpitulemused gümnaasiumi lõpul

Õpilane

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega;
- 2) omab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas uusi oskusi omandada;
- 3) jälgib sportimiselohtus- ja hügieeninõudeid;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, teeb kaasõpilastega koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli;
- 6) leiab omale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel.

Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetevuste läbiviimiseks:

- 1) toimuvad tunnid spordirajatistes (võimla, ruum aeroobika –ja tantsulise liikumise läbiviimiseks, normaalmõõtmega staadion, kunstmurukattega jalgpalliväljak, jõusaal);

- 2) kasutatakse suusarada, uisuväljakut, terviserada Tolli metsas;
- 3) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 4) on tundide läbiviimiseks vajalik inventar ja spordivahendid.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) spordivõistlustel/liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Hindamise objekte ja hindamiseaspekte selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut ja tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatötamine, koostöö oskused) tundides, regulaarset treenimist, võistlustest ja spordiüritustest osavõttu või nende korraldamist jms.

Valikkursusel rakendatakse mitte-eristavat hindamist:

„A“ (arvestatud) õpilane on omandanud õppekavas kirjeldatud õpitulemused piisaval tasemel.

„MA“ (mittearvestatud) õpilane ei ole omandanud õppekavas kirjeldatud õpitulemusi või ei ole tema õpitulemuste omandatusele võimalik anda tagasisidet.

Õppemaht: 2 kursust

Õppesisu:

SPORTMÄNGUD

Jalgpall, ragbi

Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4:4,5:5, 6:6.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Kohtuniku tegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Korvpall.

Sööt ja löige rünnakul.. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.

Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Ründe-ja kaitsemängu taktika.

Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis.

Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall

Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.

Rannavõrkpalli tutvustamine.

Kohtuniku tegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Saalihoki

Saalihoki individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Kohtuniku tegevus saalihokis.

Saalihoki kui liikumisharrastus

Käsipall

Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.

Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Ründe-ja kaitsemängu taktika.

Kohtuniku tegevus käsipallis.

Käsipall kui liikumisharrastus.

Pesapall

Mängureeglite tutvustamine. Ettevisked, löögid. Kaitsetegevus väljakul.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.

Kohtuniku tegevus.

Pesapall kui liikumisharrastus.

VÕIMLEMINE

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Lihasjõu arendamise vahendis, ületatava vastupanu suurus, intensiivsus ja korduste arv.