

SPORDIOSAKONNA AINEKAVAD

KERGEJÕUSTIK

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

- liikumisaktiivsuse suurendamine
- huvi äratamine, eelduste loomine edaspidiseks sportlikuks tegevuseks
- eale vastav kehaline tegevus
- harjumus regulaarselt harjutada
- kehaliste võimete arendamine, oskuste kujundamine
- tahtemaduste, iseseisvuse arendamine
- tervisliku eluviisi propageerimine
- silmaringi laiendamine
- üldfüüsiline ettevalmistus

2. ÕPPESISU

Üldfüüsiline treening – jõu-, kiiruse-, koordinaatsiooni-, paindumus- ja vastupidavusharjutused.

Pallimängud – rōhk korvpallil ja võrkpallil – põhitōdede omandamine ja tehnika arendamine.
Akrobaatika.

Kergejõustik – jooksu-, hōppe- ja heitetehnika.

Ujumine, suusatamine.

Hūgieen, esmaabi.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Treeningtōo tulemusena oskab noor enamike kergejõustikualade tehnikat, mis võimaldab tal osaleda eri tasemega vōistlustel; oskab mōngida erinevaid sportmōnge ja arendada fūüsilisi vōimeid, mis on tervislike eluviiside alustalaks.

UJUMINE

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

- keha karastamine
- kogu organismi ergutamine aktiivsele tegevusele
- kesknärvisüsteemi reguleerivate võimete ja nahaaluse veresoonekonna treenimine
- südame töö arendamine
- kõikide põhiliste lihasgruppide arendamine
- hingamisorganite, hingamislihaste ja rindkere arendamine
- mitmesuguste lülisamba deformatsioonide kõrvaldamine
- ülekaalu vähendamine
- reipa enesetunde saavutamine
- üldise toonuse tõstmine
- närvilisuse vähendamine
- ujumistehnikate õpetamine
- maakonna ujumisvõistlustest osavõtt

2. ÕPPESISU

Ujumistehnikate õpetamine, stardihüppe õpetamine, pöördetehnika õpetamine, tehnikavigade parandamine, mängud vees, sportlike tulemuste parandamine.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Terve aasta kursusel osalenu:

- on omandanud vähemalt 3 erinevat ujumisviisi
- tunneb pöörete tehnikat
- oskab sooritada stardihüppet
- kehaliste võimete paranemine
- hügieeniharjumuste kujunemine terveks eluks
- üldiste tervisenäitajate paranemine

ORIENTEERUMINE

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Aine maht: 140 tundi (2 tundi nädalas)

1. ÕPPE–EESMÄRGID

Orienteerumisringiga taotletakse, et õpilane:

- oleks terve (hea rüht ja keha hoiak, tugev tervis jms.)
- oleks arenenud kehaliste võimete poolest
- saab aru kehalise aktiivsuse tähtsusest ja regulaarse liikumisharrastuse vajalikkusest
- tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis orienteerumist iseseisvalt harrastama
- õpib kaaslastega koostööd tegema
- oskab lugeda lihtsamat kaarti ja liikuda selle järgi maastikul
- oskab mängida maastikumänge
- teab lihtsamaid orienteerumisspordi põhimõtteid
- oskab määratleda enda asukohta ruumis ja maastikul
- oskab liikuda ja käituda maastikul nii, et loodusele kahju ei tekita
- täidab liikudes ohutus- ja hügieeninõudeid
- oskab järgida isikliku hügieeni nõudeid
- peab kinni ausa käitumise põhimõtetest

2. ÕPPESISU

Üldfüüsiline ettevalmistus. Vastupidavus (maastikujooks, liikumis- ja pallimängud). Painduvus (venitusharjutused). Koordinatsioon (ind. harjutused vahenditega ja ilma). Kiirus (erinevad jooksud ja sprindid). Osavus ja tasakaal (erinevad liikumismängud ja harjutused).

Orienteerumine.

Objektide piltlik ettekujutus. Pildist kaardiks. Kaardi joonistamine ruumist (klass, tuba jms.)

Maastikumängud (liikumine maastikul, võistkondlik tegevus, salakirjad, ohutus liikumisel jm.)

Kaardi värvid ja lihtsamad tingmärgid

Kaardi orienteerimine, oma asukoha määramine

Orienteerumine ruumis ja looduses tuttava objekti plaani järgi

Liikumine mööda joonorienteire

Ilmakaared, mõõtkava, tee valik

Orienteerumise lihtsustatud võistlusmäärused

Orienteerumine kui seltskondlik tegevus.

Kõikide harjutuste ja mängude sooritamisel ning õpetamisel pööratakse suurt tähelepanu ausa mängu põhimõtetele.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Orienteerumisringis osalenu:

on tugeva tervise ja hea rühiga;

on edasi arenenud kehaliste võimete poolest;

oskab joonistada lihtsaid esemeid pealtvaates

oskab lugeda lihtsat kaarti ja määrata objektide (k.a. iseenda) asukohta kaardil;

teab lihtsamaid maastikumänge;

on huvitatud osalemisest orienteerumise üritustel väljaspool kooli

teab lihtsamaid orienteerumise põhitõdesid

oskab arvestada kaaslastega (nii oma kui ka teiste võistkondade liikmetega)

peab kinni ausa käitumise põhimõtetest

oskab järgida isikliku hügieeni nõudeid

JOOGA

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

ÕPPE-EESMÄRGID

- Arendada lapse keskendumisvõimet
- Arendada lapse eneseteadvust oma elu loomisel
- Õpetada lapsele tehnikaid rahunemiseks, keskendumiseks ning selguse leidmiseks
- Läbi jutustavate lugude õpetada last loovalt mõtlema ning fookust hoidma
- Õpetada lapsele oma keha tajumist, keha, meele ja hinge vahel ühtsuse loomist
- Õpetada last ennast jälgima, oma tunnetega kontaktis olema
- Toetada ning suunata lapse positiivse enesehinnangu arenemist
- Arendada lapse keha tasakaalu, liikuvust ning koordinatsiooni
- Läbi liikumise maandada lapses tekkinud pingeid
- Tekitada lapses huvi kehalise aktiivsuse vastu

ÕPPESISU

Vaikuseminutid tundi sisse häälestumiseks, kuulamise kogemiseks, hingamise tajumiseks, keha tunnetamiseks

Hingamisharjutused koos keha liigutamise ja liikumisega

Joogavõtetel põhinevad harjutused erinevatele lihasgruppidele koos lugude jutustamisega

Joogatehnikal põhinevad liikumismängud

Mantrate õppimine, nende kasutamine energiataseme tõstmiseks

Mandalate värvimine

Tunni lõpus lõdvestus

Mediteerimise õppimine ja praktiseerimine

Tunnist väljahäälestus

ÕPIVÄLJUNDID

- Laps oskab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ning mõistab nende mõju endale.
- Oskab nii õpetaja juhendamisel kui ka iseseisvalt sooritada harjutusi.
- Mõistab, et nende harjutuste kaudu saab ta ennetada stressi ja tulla toime pingeliste olukordadega.
- Suudab teadlikult lõdvestuda.
- Oskab jälgida, mõistab ja väljendab enda tundeid ning meeleseisundit.

Füüsiline õpikeskkond ja vahendid

Puhkeruum, kus on olemas

Värvipliatsid mandalate ja temaatiliste piltide värvimiseks, joonistamiseks

Paberid ja mandalad värvimiseks ja joonistamiseks

Tegevuskaardid erinevate joogapoosidega

Joogateemaline lauamäng

10 joogamatti

10 joogaplokki

10 fliistekki

Lõiming

Eesti keel - lugemisoskuse arendamine, teksti mõistmine, jutustamisoskuse arendamine, sõnavara rikastamine, lühendite kasutamine, oskussõnavaraga tutvumine praktiliste tegevuste kaudu

Võõrkeel - joogas kasutatavate võõrkeelsete terminite mõistmine, võõrsõnade teadvustamine, mille algkeel on inglise kee

Muusika - kuulamise, liikumise, mantrate hingamise ühendamine muusikaga

Inimeseõpetus - inimese areng, tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine

Loodusõpetus - inimese areng, säästlik tarbimine, keskkonnaprobleemide märkamine ja mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine

Kunst ja tööõpetus - Mängimine ja eneseväljendus joonistamise ja mandalate värvimise kaudu, loovus ja loomisrõõm, esteetiline areng ja eneseteostus

Matemaatika - Paaris ja paaritud arvud, korduvtegevused teatud arv kordi

Kehaline kasvatus - liikumismängud kasutades erinevaid meeli

Kasutatav abimaterjal ja õppekirjandus

Balkrishna Acharya (2017). Laste jooga. Kirjastus Tulip OÜ

Ranveet Elvik, Liina (2017). Kundalini jooga. Teekond imelisse võlumaailma. Pegasus

Rissman Rebecca (2018). Sinu jooga. Sinisukk

Seege, Vivian (2016). Lendav vaip. Joogaraamat lastele. AS Printall

ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

Noorem grupp

Sihtgrupp: I ja II kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

Alklassiõpilaste kergejõustikuringis taotletakse, et õpilasel

- oleks terve (hea rüht ja keha hoiak, tugev tervis jms)
- oleks arenenud kehaliste võimete poolest (painduvus, koordineerimine, vastupidavus)
- oleks võimeline esindama KHK-d maakonna tasemega võistlustel
- oskaks arvestada kaaslastega liikumismängudes ja väljaspool neid
- oskaks järgida isikliku hügieeni nõudeid
- peab kinni ausa mängu põhimõtete
- hindaks ja järgiks edaspidises elus tervislikke eluviise

2. ÕPPESISU

Üldfüüsiline ettevalmistus.

Vastupidavus (maastikujooks, liikumis- ja pallimängud). Painduvus (venitusharjutused). Koordineerimine (ind. harjutused vahenditega ja ilma). Kiirus (lõigud, klotsijooks). Jõud (harjutused topispallidega). Osavus ja tasakaal(erinevad liikumismängud ja harjutused).

Kergejõustik.

Tutvumine erinevate aladega. Hüppe-, viske- ja jooksutehnika õppimine.

Liikumismängud. Seltskonna- ja ringmängud.

Reeglitest kinnipidamine, ausa mängu põhimõtete rakendamine, kehalise koormuse pakkumine, liigutuste täpsus ja orienteerumine ruumis. Liikumine muusikasse.

Korvpall.

Individuaalne tehnika: Pallihoid. Põrgatus paigal ja liikumisel tugevama käega. Põrgatus nõrgema käega. Vaheldumisi põrgatus. Põrgatuse kõrgus liikumisel. Põrgatuse tehnika möödumisel takistustest (vastasmängijast). Pöörded. Sööt paigalt. Jalgade asend söötmisel. Sööt seinale. Sööt kaaslasele. Sööt pörkega. Sööt liikumisel. Pealevise. Käte ja jalgade asend pealeviskel.

Rahvastepall.

Individuaalne tehnika: Palli vise. Jalgade asend viskel. Täpsusvisked palliga. Suunatud palli viskamine erinevatele kõrgustele. Palli püüdmine. Liikumine püüdmisel palli taha. Käte töö püüdmisel. Julgus püüda. Liikumine piiris ilma pallita (rännatavas võistkonnas).

Rahvastepall kui võistkondlik mäng: Erinevad juurdeviivad mängud. Võistkondlik tegutsemine rünnakul. Eesmängijate, tagamängijate, väljalöödud mängijate ja kapteni ülesanded. Taktika rünnakul. Võistkondlik tegutsemine kaitses. Õige liikumine piiris. Kaaslaste abistamine. Palli hankimine. Taktika kaitses.

Jalgpall.

Individaalne tehnika: Palli vedamine liikumisel. Paigaloleva palli sööt ja löömine. Jala asend palli tabamisel. Löök põia siseküljega. Erineva tugevusega söödud. Söödu täpsus. Sööt kaaslasele. Liikuva palli löömine. Sööt liikumiselt. Veereva palli peatamine. Langeva palli surmamine. Pealelöök väravale. Liikumine takistuste vahel.

Jalgpall kui võistkondlik mäng: Erinevad juurdeviivad mängud. Võistkondlik tegutsemine rünnakul. Kaitse- ja ründemängijate tegevus. Taktika rünnakul. Võistkondlik tegutsemine kaitses. Taktika kaitses. Väravavahi töö.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Õpitulemusena ringis osaleja teab:

- pallimängude reegleid;
- kuidas oma keha eest hoolitseda.

Ringis osalemisel oskab õpilane:

- Mängida erinevaid sportmänge;
- arvestada kaaslastega liikumismängudes ja väljaspool neid;
- järgida isikliku hügieeni nõudeid;
- tunda rõõmu spordist ja kehalisest liikumisest.

Õpilane on:

- terve (hea rüht ja keha hoiak, tugev tervis jms);
- arenenud kehaliste võimete poolest (painduvus, koordineerimine, vastupidavus jm);
- võimeline esindama KHK-d maakonna tasemega võistlustel.

Õpilane peab kinni ausa mängu põhimõtetest.

Õpilane hindab ja järgib edaspidises elus tervislikke eluviise.

Vanem grupp

Sihtgrupp: III kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

- Eale vastav kehaline tegevus.
- Harjumus regulaarselt harjutada
- Kehaliste võimete arendamine
- Tahteomaduste arendamine
- Tervisliku eluviisi propageerimine

2. ÕPPESISU

Füüsiliste võimete arendamine (jõud, kiirus, vastupidavus, kordinatsioon, paindumus, tasakaal. Lihtsamate pallimängude tehnika omandamine (saalihoki, korvpall, võrkpall)

Põhiline on praktiline treeningtöö, millele lisandub teoreetiliste teadmiste andmine toitumisest, reeglitest, harjutuste mõjust, hügieenist, esmaabist.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Regulaarse treeningu tulemusena saab noor aru selle vajalikkusest tervisele. Ta oskab tulevikus teha valikuid erinevate treeningute vahel, oskab ka iseseisvalt treenida.

Ta oskab mängida erinevaid sportmänge ja hinnata erinevate harjutuste mõju organismile.

SPORTMÄNGUD

Sihtgrupp: I kooliaste

Maht: 70 tundi (2 tundi nädalas)

1. ÕPPE–EESMÄRGID

Sportmängude ringi eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamine; kehaline vormisolek erinevateks õppetegevusteks; valmisolek harrastada sobivat liikumisviisi. Suhtuda kaastlastesse sõbralikult ja abivalmilt, järgida ausa mängu reegleid ja koostöö väärtustamine nii liikumisel kui ka ühistegevustel.

2. ÕPPESISU

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Pallimängud

Individuaalne tehnika: Pallivise. Jalgade asend viskel. Täpsusvisked palliga. Suunatud palli viskamine erinevatele kõrgustele. Palli püüdmine. Liikumine püüdmisel palli taha. Käte töö püüdmisel. Julgus püüda. Liikumine piiris ilma pallita. Võistkondlik tegutsemine.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Sportmängude ringi aasta lõpuks taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab aktiivse ja tervisliku eluviisi tähtsust
- 2) soovib olla aktiivne ja terve
- 3) on eeskujuks kaastõpilastele
- 4) liigub ja spordib ohutult ja järgib hügieeninõudeid
- 5) tunneb ausa mängu põhimõtteid ja reegleid
- 6) tunneb liikumisest rõõmu ja on valmisolek uuteks väljakutseteks

PALLIMÄNGUD

Pallimängude eesmärk on tekitada õpilastes huvi aktiivsete eluviiside vastu, õpetada ausa mängu põhimõtteid, reeglitest kinnipidamist, arendada meeskonnatööd ning arendada kehalisi võimeid.

Algklasside pallimängud

Sihtgrupp: I ja II kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

Pallimängude ringiga taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama
- omandab rahvastepalli reeglid ja tehnika
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

2. ÕPPESISU

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall.

Individuaalne tehnika: Pallivise. Jalgade asend viskel. Täpsusvisked palliga. Suunatud palli viskamine erinevatele kõrgustele. Palli püüdmine. Liikumine püüdmisel palli taha. Käte töö püüdmisel. Julgus püüda. Liikumine piiris ilma pallita (rännatavas võistkonnas).

Rahvastepalli võistlusmäärused.

Rahvastepall kui võistkondlik mäng: Erinevad juurdeviivad mängud. Võistkondlik tegutsemine rünnakul. Eesmängijate, tagamängijate, väljalöödud mängijate ja kapteni ülesanded. Taktika rünnakul. Võistkondlik tegutsemine kaitses. Õige liikumine piiris. Kaaslaste abistamine. Palli hankimine. Taktika kaitses.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane
- peab olema kehaliselt aktiivne;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning
- mängib nendega liikumismänge;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda treeningul (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid
- liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab
- kohtuniku otsust
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab
- kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- harjutab aktiivselt treeningul; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Korvpall

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Maht: 140 tundi (4 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

Korvpalli huviringiga taotletakse, et õpilane on:

- kehaliselt ja vaimselt arenenud
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- tahtejõuliste, julgete, võitluslike noorsportlaste ettevalmistamine
- kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulelikkust jt. positiivseid iseloomuomadusi ning suunata sportlikku tegevust ausa mängu reeglitele tuginedes
- osaleda koolivälistel traditsioonilistel võistlustel
- oma esinemiste ja tegudega tutvustavad ja hoida Kuressaare Hariduse Kooli head nime ja mainet.

2. ÕPISISU

Praktika Liikumine. Jooks erinevates olukordades suuna muutustega ja erineva kiirusega. Spurdid, pöörded, petted.

Pallikäsitluse tehnika palli püüdmine; palli pörgatamine; söötmine peale pörgatust;

Visked paigalt vise; sammudelt vise

Pörgatus mõlema käega; erineva kiirusega.

Kaitsemängu tehnika liikumine selg ees; liikumine külg ees; peatused, spurdid ja pöörded.

Tehnika palli hankimiseks pörgatuselt viske takistamine; palli vahelt löikamine ja püüdmine lauast;

Ründemängu taktika liikumine ilma pallita – pöörded, petted, spurdid; sööt ja löige; 1:1 olukord;

Kiirrünnak ja tema osad palli hankimine lauast; rünnaku arendus; rünnaku lõpetamine.

Kaitsemängu taktika Individuaalne tegevus: koha valik palliga mängija suhtes; palli hankimine pörgatuselt ja vahetlõige;

Ründetehnika Erinevate liikumisviiside kasutamine – spurdid, pöörded, pidurdused (kahe sammuga ja hüppega)

Palli valdamise tehnika palli püüdmine kahe käega (erinevatel kõrgustel); pörkesöödu püüdmine kahe käega;

Ründemängu taktika Individuaalne tegevus: osata vabaneda kaitsemängijast

Kaitsemängu taktika Individuaalne tegevus: l:l mäng

Võistkondlik tegevus: osata mängida abistaval poolel ja vahetada kohti;

Võistlusmäärustik. Võistluste osatähtsus noorte korvpallurite ettevalmistamisel.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Tunneb korvpallimääruseid ja oskab mängida vastavalt reeglitele

On omandanud järgmised korvpallierala tehnikad :

- palli püüdmise ja söötmise,
- võistkondliku kaitsemängu,
- palliga ja pallita liikumise,
- palli valdamise
- viske
- Tunneb mees-mehe kaitse põhimõtteid
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid
- Suudab täita hindamise kontrollnormatiive
- On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega
- On võimeline esindama kooli korvpallivõistlustel

Võrkpall

Sihtgrupp: II ja III kooliaste

Maht: 70 tundi (2 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

Võrkpalli huviringiga taotletakse, et õpilane:

- oleks terve (hea rüht ja kehahoiak, tugev tervis)
- oleks arenenud kehaliste võimete poolest
- oleks võimeline esindama kooli erinevatel võistlustel
- arvestab kaaslastega pallimängudes ja väljaspool neid
- peab kinni ausa mängu põhimõtetest
- hindaks ja järgiks edaspidises elus tervislikke eluviise
- sisustab oma vaba aega

2. ÕPPESISU

Võrkpalli erinevate elementide (sööt, palling, ründelöök) tehnika õppimine ja lihvimine, individuaalne töö seina vastu, kaaslasega söödud. Meeskonnatöö õppimine, mängulise liikumise õppimine, minivõrkpalli reeglite õppimine, õpilase kehaliste võimete arendamine läbi erinevate mängude.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Võrkpalli huviringi lõpetaja:

- teab ja oskab võrkpalli erinevate elementide tehnikat
- oskab sooritada õigesti elemente
- teab mini-võrkpalli reegleid
- oskab mängulist liikumist väljakul
- on sportlikuks eeskujuks teistele õpilastele
- on suuteline kooli esindama mini-võrkpalli võistlustel

MÖTLEMISMÄNGUD

Mõtlemismängude eesmärk on tekitada õpilastes huvi nuputamist ja teadmisi vajavate mängude vastu, õpetada ausa mängu põhimõtteid, reeglitest kinnipidamist, arendada loogilist mõtlemist, distsipliini ning keskendumisvõimet.

Möttemängude ring

Sihtgrupp: I ja II kooliaste

Maht: 35 tundi (1 tund nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

- tekitada huvi erinevate mõtlemist vajavate lauamängude (male, kabe, ristsõnad, sudoku, täringumäng jm) vastu
- arendada ja süvendada isiksuse arengut läbi abstraktse mõtlemise, püsivuse, enesevalitsemise, iseseisva töö oskuse, vastase austamise jt omaduste ja oskustega tegelemisel
- õpetada male ja kabe mängureegleid, põhialuseid, mänguvõtteid ja strateegiat
- osaleda kevadel kooli ja maakondlikul malevõistlusel

2. ÕPPESISU

Malereeglite ja kabereeglite õppimine. Male ja kabe põhialustega tutvumine.

Malemängu taktikaliste võtete, kombinatsioonide, lihtsamate lõppmängude ja strateegiaelementide õppimine.

Teiste mõtlemisvajavate mängude õppimine ja mängimine.

3. ÕPIVÄLJUNDID

- Teab male ja kabe jm mängude reegleid
- Oskab mängida malet ja kabet põhikäikudega
- Tunneb lihtsamaid male taktikalisi võtteid, kombinatsioone, lõppmänge
- Oskab lahendada sudokut, ristsõna jt mõtlemist vajavaid ülesandeid
- Tahab ka edaspidi mängida malet ja kabet jt mõtlemist vajavaid mänge

Male

Sihtgrupp: I, II ja III kooliaste

Maht: 210 tundi (6 tundi nädalas)

1. ÕPPE-EESMÄRGID

Maleringi tegevusega taotletakse õpilaste huvi ja oskuste arendamist male kui loogilist mõtlemist, mälu, tähelepanu, otsustusvõimet, leidlikkust, püsivust ja distsipliintunnet kasvatava mängu vastu.

2. ÕPPESISU

Lähtudes vanusest ja malelise ettevalmistuse tasemest viiakse õppused läbi diferentseeritult, seejuures:

- a) esimese klassi õpilastega male algõpetuse esimese aasta programmi järgi, alustades malendite käikudest ning arendades järjekindlalt oskusi üksikute malendite omaduste kasutamisel mängu põhilise eesmärgi – vastase kuninga matistamise – saavutamisele;
- b) teise ja kolmanda klassi õpilastega algõpetuse teise aasta programmi järgi, mis süvendab esimesel õppeaastal omandatud teadmisi ja oskusi;
- c) neljanda klassi õpilastega algõpetuse kolmanda aasta programmi järgi, mis võimaldab järgunormide täitmist ja asuda III järgu õppeprogrammi läbitöötamiseni edaspidi;
- d) vanemate klasside males andekamate õpilastega ja paremate maletajatega töötatakse diferentseeritult eriprogrammide järgi, lähtudes nende malemängu oskuste tasemest.

Töö põhimeetodiks on valdavalt praktiline mäng malelaudadel, õpetaja poolt mängu analüüs tüüpiliste vigade väljatoomisega ning maleülesannete lahendamine. Malemängu teooria õppimisele pühendatakse iga õppuse algul 10 kuni 15 minutit. Õppustel kasutatakse abivahendina demonstratsioonilauda. Antakse soovitusi arvutite kasutamiseks malemängu õppimisel.

Paremate maletajate selgitamiseks viiakse läbi grupisiseseid võistlusi ning järgmised ülekoolilised võistlused:

3. ÕPIVÄLJUNDID

Õpilased tunnevad malendeid, käike ja tähtsamaid kombinatsioone, tunnevad male reegleid, õpilastel on läbi male paranenud loogika ja mõtlemisoskus.