

Ainevaldkond: Liikumisõpetus. Valikkursus „Sulgpall”
Võnnu Keskkool
Gümnaasiumiaste

Kursuse eesmärk

Arendada läbi sulgpalliharrastuse õpilase füüsilisi võimeid; õpetada selgeks mängureeglid ja mängutehnika; arendada meeskonnatööoskust.

Kursuse lühikirjeldus

Õppetöö ja treeningu käigus kasutatakse nii rühma- kui ka individuaalharjutusi sulgpallis kui üldarendavaid harjutusi. Arendatakse kehalisi võimeid nagu kiirus, koordineeritus ja vastupidavus. Kursus toetab õpilast sulgpallivõistluse läbiviimiseks ja kohtunikutööks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel. Kursuse maht on 35 tundi.

Füüsiline õpikeskkond

- 1) kool korraldab õppe spordirajatistes (võimla, staadion ja korvpalliväljak, kuhu on võimalik integreerida õppetegevuseks vajalik sisseseade või inventar)
- 2) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 3) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar.

Hindamine

Hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalisi võimeid hinnates arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Teadmiste taset hinnatakse suuliste ja kirjalike testide (mängureeglite tundmine) sooritamise ning kohtunikutöö ja võistluste korraldamise praktika kaudu.

Sulgpalli kursuse raames omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks.

Õpioskused (maht 35 tundi)	Õpitulemused
1. Õpilaste teoreetiline ettevalmistus – sportlik treening ja selle koostisosad, sportliku edu alused (toitumine, päevarežiim, hügieenireeglid, esmaabi), kehalise töö tähtsus jne. 2. Õpilaste praktiline ettevalmistus – erinevad liikumismängud ja reeglite tutvustamine, erinevad jooksu-, hüppe- ja viskeharjutused.	Kursuse lõpuks oskavad õpilased järgmist: <ul style="list-style-type: none">• sooritada pallivahetusi, kasutades selleks peamisi reketihoideid; oskavad lüüa palli võrgu eest kuni tagaväljakuni;• kasutada servi pallivahetuse alustamiseks;• sooritada kiiremaid pallivahetusi keskväljakult keskväljakule;

<p>3. Löögid ja liikumise reketi hoided, ooteasend, küünarvarrepöördega löögid, mäng väljaku eesosas.</p> <p>4. Liikumistehnika – kiiruse, koordinatsiooni ja rütmi arendamine, liikumine väljaku erinevatesse nurkadesse ja mängukeskuses liikumine.</p> <p>5. Keskväljaku mäng.</p> <p>6. Tagaväljaku mäng.</p> <p>7. Taktika- ja võistlusmoment.</p> <p>8. Sulgpalli võistluste korraldamine.</p> <p>9. Sulgpalli reeglid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpivad valdama õigeid visketehnikaid, mis valmistavad õpilasi ette pea kohal sooritavateks löökideks; • sooritada pea kohal teostatavaid pallivahetusi; • liikuda väljakul põhisammude abil; • sooritada pallivahetusi, mis hõlmavad kogu väljakuala; • strateegilist pallivahetust; • peamist positsioonimängu üksik- ja paarismängus; • võistlusmängu.
---	--