

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ainevaldkond</b>                      | Kehaline kasvatus                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kursuse nimetus</b>                   | <a href="#">PADEL</a>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Eelduskursused</b>                    | Puuduvad                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Lõimumine</b>                         | Padelimängu kaudu lõimitakse liikumisõpetus teiste gümnaasiumi õppeainetega nagu füüsika, matemaatika ja võõrkeeled, pakkudes õpilastele võimalust rakendada teoreetilisi teadmisi praktilises ja aktiivses keskkonnas.                                                 |
| <b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>     | Õpilaste arv: 12 (neiud ja noormehed)                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õpetamise aeg</b>                     | II perioodi valikainete nädal (1.–5. märts 2027)                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kursuse läbiviija(-d)</b>             | <a href="#">Toomas Haak</a> - töötanud padelitreenerina Võrus ja Tartus viimased 1,5 aastat.                                                                                                                                                                            |
| <b>Kursuse eesmärgid</b>                 | mõistab padelireegleid, harjutusi ja mängu panust heale tervisele<br>arendab suhtlus- ja väljendusoskust<br>kasutab õpitud teadmisi selleks, et ise rohkem sporti teha.<br>oskab kaaslastele selgitada padeli reegleid ja põhilööke ning läbi viia lihtsamaid harjutusi |
| <b>Kursuse lühikirjeldus</b>             | Padel. Eestkäe- ja tagantkäe löök, volle, serv, rabak. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mänguolukordade kaudu.<br>Kursuse lõpus padeliturniiril osalemine.                                                                                                   |
| <b>Kursuse õpitulemused</b>              | Kursuse lõpetamisel õpilane:<br><br>mängib padelit reeglite päraselt, järgides õiglase ja ausa mängu reegleid<br>oskab teatud padelilööke kaaslastele selgitada ning viia läbi nende löökidega seonduvaid harjutusi.                                                    |
| <b>Hindamine</b>                         | Arvestatud või mittearvestatud. Osavõtt ja aktiivsus tunnis, saab aru padelireeglitest ja põhilöökidest ning oskab neid teistele selgitada.                                                                                                                             |
| <b>Õppematerjalid</b>                    | Kursuse läbiviija koostatud õppematerjalid.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b> | Lihtsalt lahti selgitatud padelireeglid:<br><a href="https://padellocus.com/padeli-reeglid/">https://padellocus.com/padeli-reeglid/</a>                                                                                                                                 |
| <b>Kursuse väljund</b>                   | Saab iseseisvalt padeliväljakul hakkama, nt sõprade/perekonnaga mängides, oskab padeli reegleid ja põhilööke teistele selgitada ning lihtsamaid harjutusi läbi viia.                                                                                                    |