



Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	Kehaline kasvatus I
Klass	10. klass
Kursuse eesmärk	Gümnaasiumi kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane: 1. On jätkusuutlikult kehaliselt aktiivne, mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks; 2. järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid Väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
Kursuse sisu lühikokkuvõte	Teadmised liikumisest ja spordist Kergejõustik Sportmängud (jalgpall, pesapall, frisbee, korvpall, võrkpall) Jõusaal
Lõiming teiste õppeainete ja päriseluga	Kehaline liikumine aitab tervist korras hoida, parandab keskendumisvõimet, alandab ärevust, aitab ennetada depressiooni.
Akadeemilise aususe arendamine	Pöörame tähelepanu, et õpilased järgiksid võistlusreegleid ja täidaksid üldtunnustatud käitumisreegleid.
Õppija profiili rakendamine	TASAKAALUSTATUD – Hoolitseb enda vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervise eest. MÕTLEJA – Mõtleb kriitiliselt ja analüüsib infot. On loov probleemide lahendamisel.



	TEADMISHIMULINE – Tahab teada saada uusi asju ja loob seoseid. Tunneb huvi meid ümbritseva vastu ja tegutseb pühendunult
Õpioskuste, sh digioskuste arendamine	Õpilane saab läbi füüsiliste testide tagasisidet oma keha erinevatest kehalistest võimetest ning eesmärgistab ja planeerib oma kehaliste võimete arengu. <i>Digioskus</i> Oma soorituste salvestamine ja jälgimine pilvepõhiste võimalike rakendustega (Starva, Sportstracker, Garmin Connect jne). Õpilasele tekib digitreeningpäevik.
Õpitulemused	Õpilane on kehaliselt aktiivne, mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju oma kehale ja vaimule ning rakendab seda oma tervise tugevdamiseks. (Suudab läbida joostes 3200m).
Hindamine	Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust ning kehalist ja sportimisaktiivsust. Jälgime õpilase arengut läbi kehaliste testide. Tundides antakse pidevat suulist tagasisidet tehnikale ning liigutuste sooritamisele.
Õppekäigud, projektid, külalisesinejad jms	Osalemine kooli, linna ja vabariiklikel võistlustel.
Õppetöö diferentseerimine	Koolivälise eduka sportliku tegevuse arvestamine õppetöö osana. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vorm. Liikumise intensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
Õppematerjalid	Spordialane kirjandus (spordiajalugu, võistlusmäärused) ainegrupi valikul. Eesti Spordi Lugu K.Voolaid, K. Antons 2018 Olümpiamängude ajalugu I-V. T.Kuningas, T.Lääne Jälgib sporti meediast.