



<b>Valdkond</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>
<b>Kursuse nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus II</b>
<b>Klass</b>	10. klass
<b>Kursuse eesmärk</b>	Gümnaasiumi kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane:  <ol style="list-style-type: none"><li>1. On jätkusuutlikult kehaliselt aktiivne, mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;</li><li>2. järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid</li><li>3. Väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.</li></ol>
<b>Kursuse sisu lühikokkuvõte</b>	Teadmised liikumisest ja spordist Kergejõustik Sportmängud (jalgpall, pesapall, frisbee, korvpall, võrkpall) Võimlemine Uisutamine Orienteerumine
<b>Lõiming teiste õppeainete ja päriseluga</b>	Kehaline liikumine aitab tervist korras hoida, parandab keskendumisvõimet, alandab ärevust, aitab ennetada depressiooni
<b>Akadeemilise aususe arendamine</b>	Pöörame tähelepanu, et õpilased järgiksid võistlusreegleid ja täidaksid üldtunnustatud käitumisreegleid.



<b>Õppija profiili rakendamine</b>	TASAKAALUSTATUD – Hoolitseb enda vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervise eest. PEEGELDAV – Analüüsib enda tugevusi ja nõrkusi, et püstitada uusi eesmärgi ja liikuda nende suunas.
<b>Õpioskuste, sh digioskuste arendamine</b>	Õpilane saab läbi füüsiliste testide tagasisidet oma keha erinevatest kehalistest võimetest ning eesmärgistab ja planeerib oma kehaliste võimete arengu. Digioskus Oma soorituste salvestamine ja jälgimine pilvepõhiste võimalike rakendustega (Starva, Sportstracker, Garmin Connect jne). Õpilasele tekib digitreeningpäevik.
<b>Õpitulemused</b>	Õpilane on kehaliselt aktiivne, mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks. Suudab läbida NATO testi. Oskab mängida vähemalt kahte meeskonna mängu.
<b>Hindamine</b>	Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust ning kehalist ja sportimisaktiivsust. Jälgime õpilase arengut läbi kehaliste testide.
<b>Õppekäigud, projektid, külalisesinejad jms</b>	Osalemine kooli, linna ja vabariiklikel võistlustel.
<b>Õppetöö diferentseerimine</b>	Koolivälise eduka sportliku tegevuse arvestamine õppetöö osana. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusaainekava 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.
<b>Õppematerjalid</b>	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.