



Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	Kehaline kasvatus IV
Klass	11. klass
Kursuse eesmärk	Gümnaasiumi kehalise kasvatusesega taotletakse, et õpilane: <ol style="list-style-type: none">1. On jätkusuutlikult kehaliselt aktiivne, mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;2. järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid3. Väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
Kursuse sisu lühikokkuvõte	Teadmised liikumisest ja spordist Kergejõustik Sportmängud (jalgpall, pesapall, frisbee, korvpall, võrkpall, saalihoki) Võimlemine Orienteerumine 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.



	PEEGELDAV – Analüüsib enda tugevusi ja nõrkusi, et püstitada uusi eesmärke ja liikuda nende suunas.
Õpioskuste, sh digioskuste arendamine	Õpilane saab läbi füüsiliste testide tagasisidet oma keha seisundist ning eesmärgistab ja planeerib oma keha arengu. Digipädevus Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine (rakendused), erineva harjutusvara rakendused + youtube
Õpitulemused	Õpilane valib teadlikult väimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kasutab neid igapäevaelus. Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, oma igapäevaste liikumisviiside valikul, erinevates spordialades, mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele. Oskab mängida kolme erinevat sportmängu. Õpilane analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi, valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.
Hindamine	Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust ning kehalist ja sportimisaktiivsust. Jälgime õpilase arengut läbi kehaliste testide.
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.