

<b>NIMI TERVISETEADLIK LIIKUMINE</b>	
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	Rühmatöö, iseseisev töö, praktiline töö, rollimäng, õppevideo
Hinnanguline kontakttundide maht	85
Lektor	-
Eeldused	Puuduvad
<b>Kursuse eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane mõtleb oma liikumisharjumuste peale, jälgib, analüüsib ja vajadusel muudab neid. Õppija mõistab oma rolli tervisliku keskkonna kujundamisel nii töökohal kui elukeskkonnas, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise.
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>1. Kehaline aktiivsus ja tervis</p> <p>1.1. Tervis kui heaoluseisund</p> <p>1.2. Füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise omavahelised seosed</p> <p>1.3. Stress ja kehaline aktiivsus</p> <p>1.4. Kehalise aktiivsuse mõju tugi- ja liikumiselundkonnale ning vereringeelundkonnale</p> <p>1.5. Tervise infoallikate usaldusväärsus</p> <p>2. Kehaline vormisolek ja aktiivsus</p> <p>2.1. Liikumisfüsioloogia eluetapiti</p> <p>2.2. Rüht</p> <p>2.3. Kehaline vormisolek ja selle hindamine</p> <p>2.4. Erinevate treenimisvõimaluste proovimine (kõndimine, jooksmine, pallimängud, rühmatreeningud jne) ja sobiva kehalise aktiivsuse valik</p> <p>2.5. Liikumisharjumuse edendamine</p>
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;</li> <li>- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt.</li> </ul>
Hindamiskaala	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab tervise kui terviku erinevaid tahke ning nende omavahelisi seoseid;</li> <li>- leiab iseseisvalt tervisealast informatsiooni, kasutades usaldusväärseid infoallikaid;</li> <li>- selgitab kehalise aktiivsuse mõju tervisele;</li> <li>- kasutab kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid;</li> <li>- jälgib oma kehalise vormisoleku taset;</li> <li>- valib endale jõukohase ja meelepärase liikumisviisi.</li> </ul>
Iseseisev töö	Kirjalik iseseisev töö: 7-päevane liikumispäevik ja selle analüüs. Ühe treeningala harrastamine 10 korda.
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kirjaliku iseseisva töö tähtajaline esitamine ja praktilise töö esitlus lävendi tasemel.
Õppekirjandus	<p>Aalto, R. Liigutaja käsiraamat, 2008.</p> <p>Jalak, R. jt. Liikumise ja spordi ABC II, 2014.</p> <p>Jalak, R. Tervise treening, 2007.</p> <p>Teadusajakirjad "Liikumine ja sport" (<a href="https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumine-ja-sport-ajakiri">https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumine-ja-sport-ajakiri</a>).</p> <p>Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015. <a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a></p>