

NIMI	TERVEYSTIETOINEN LIIKUNTA
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Sanallinen (hyväksytyt/hylätty)
Oppimismenetelmät	Ryhmätyö, itsenäinen työ, käytännön työ, roolileikki, opetusvideo
Arvioitu lähiopetuksen määrä	85
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija miettii liikuntatottumuksiaan sekä seuraa, analysoi ja tarvittaessa muuttaa niitä. Opiskelija ymmärtää oman roolinsa terveellisen ympäristön muodostamisessa sekä työpaikalla että elinympäristössä luomalla siihen valmiudet oman tietoisien käytöksenä kautta.
Lyhyt kuvaus kurssista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fyysinen aktiivisuus ja terveys <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Terveys hyvinvoinnin tilana 1.2 Fyysisen, henkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen terveyden keskinäiset yhteydet 1.3 Stressi ja fyysinen aktiivisuus 1.4 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus tuki- ja liikuntaelimitykseen sekä verenkiertoelimitykseen 1.5 Terveyden tietolähteiden luotettavuus 2. Fyysinen kunto ja aktiivisuus <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Liikuntafysiologia elämänvaiheittain 2.2 Ryhti 2.3 Fyysinen kunto ja sen arviointi 2.4 Erilaisten kuntoilumahdollisuuksien kokeileminen (kävely, juoksu, pallopelit, ryhmätreenit jne.) ja sopivan fyysisen aktiivisuuden valinta 2.5 Liikuntatottumuksen edistäminen
Oppimistulokset	Opiskelija: - ymmärtää fyysisen aktiivisuuden tärkeyden terveydelle ja työkyvylle; - omaa perustiedot ja -taidot harrastaakseen liikuntaa itsenäisesti.
Arviointiasteikko	Opiskelija: - kuvailee terveyden erilaisia osa-alueita kokonaisuutena ja niiden keskinäisiä yhteyksiä; - löytää itsenäisesti terveyteen liittyvää tietoa käyttämällä luotettavia tietolähteitä; - selittää fyysisen aktiivisuuden vaikutusta terveyteen; - käyttää fyysisen kyvykkyyden yksinkertaisempia itsekontrollimenetelmiä; - seuraa oman fyysisen kuntonsa tasoa; - valitsee itselleen sopivan ja mieluisan liikuntatavan.
Itsenäinen työ	Kirjallinen itsenäinen työ: 7 päivän liikuntapäiväkirja ja sen analyysi. Yhden liikuntalajin harrastaminen 10 kertaa.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Moduuli arvioidaan sanallisesti (hyväksytyt/hylätty). Arvioinnin edellytyksenä on kirjallisen itsenäisen työn esittäminen määräaikaan mennessä ja käytännön työn esittäminen hyväksytysti.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	Aalto, R. Liigutaja käsiraamat, 2008. Jalak, R. jt. Liikumise ja spordi ABC II, 2014. Jalak, R. Tervise treening, 2007. Teadusajakirjad “Liikumine ja sport” (https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumine-ja-sport-ajakiri). Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015. www.terviseinfo.ee