

| NAME | |
|---------------------------------------|---|
| Course volume ECVET | 5 |
| Assessment form | Non-distinctive |
| Methods of learning | group work, independent work, practical work, role play, study video |
| Approximate amount of contact lessons | 85 |
| Teacher | |
| Pre-requirements | None |
| Course aims | The aim of the course is for the student to think about their physical activity habits and monitor, analyse and, where necessary, change them. The student understands their role in designing a healthy environment in both their working and living environments through their own health-aware behaviour. |
| Topics and subtopics | <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical activity and health <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Health as a state of well-being 1.2. Connections between physical, mental, emotional and social health 1.3. Stress and physical activity 1.4. Effect of physical activity on the skeletal, muscular and circulatory systems 1.5. Reliability of sources of information on health 2. Physical fitness and activity <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Exercise physiology in different stages of life 2.2. Posture 2.3. Physical fitness and how to assess it 2.4. Testing different exercise options (walking, jogging, ball games, group sessions, etc.) and selecting a suitable activity 2.5. Promotion of physical activity |
| Learning outcomes | <ol style="list-style-type: none"> 1. Understands the important role of physical activity in health and work capacity 2. Has the basic knowledge and skills needed to be physically active independently |
| Assessment criteria | <ul style="list-style-type: none"> - Describes different aspects of health as a whole and the connections between them - Independently finds information on health, using reliable sources - Explains the effect of physical activity on health - Uses simple methods for assessing their own physical ability - Monitors their own level of physical fitness - Chooses an agreeable form of physical activity for themselves according to their level of fitness |
| Independent work | Independent written assignment: seven-day activity journal, analysis. Testing one exercise option 10 times. |
| Assessment method | The module is assessed non-distinctively (pass/fail). Requirements for passing course: handing in the independent written assignment on time and presenting the practical work at least at the threshold level. |
| Study literature and materials | <p>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</p> |

| NIMI TERVISETEADLIK LIIKUMINE | |
|--------------------------------------|---|
| Kursuse maht (EKAP) | 5 |
| Hindamisvorm | Mitteeristav |
| Õppemeetodid | rühmatöö, iseseisev töö, praktiline töö, rollimäng, õppevideo |
| Hinnanguline kontakttundide maht | 85 |
| Lektor | |
| Eeldused | Puuduvad |
| Kursuse eesmärk | 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. |
| Lühikirjeldus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kehaline aktiivsus ja tervis <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Tervis kui heaoluseisund 1.2. Füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise omavahelised seosed 1.3. Stress ja kehaline aktiivsus 1.4. Kehalise aktiivsuse mõju tugi- ja liikumiselundkonnale ning vereringeelundkonnale 1.5. Tervise infoallikate usaldusväärsus 2. Kehaline vormisolek ja aktiivsus <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Liikumisfüsioloogia eluetapiti 2.2. Rüht 2.3. Kehaline vormisolek ja selle hindamine 2.4. Erinevate treenimisvõimaluste proovimine (kõndimine, jooksmine, pallimängud, rühmatreeningud jne) ja sobiva kehalise aktiivsuse valik 2.5. Liikumisharjumuse edendamine |
| Õpiväljundid | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele 2. Valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt |
| Hindamiskaala | <ul style="list-style-type: none"> - Kirjeldab tervise kui terviku erinevaid tahke ning nende omavahelisi seoseid - Leiab iseseisvalt tervisealast informatsiooni, kasutades usaldusväärseid infoallikaid - Selgitab kehalise aktiivsuse mõju tervisele - Kasutab kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid - Jälgib oma kehalise vormisoleku taset - Valib endale jõukohase ja meelepärase liikumisviisi |
| 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 tähtjaline esitamine ja praktilise töö esitus 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" (https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumine-ja-sport-ajakiri).</p> <p>Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015.</p> <p>www.terviseinfo.ee</p> |

| NIMI TERVEYSTIETOINEN LIIKUNTA | |
|---------------------------------------|---|
| Kurssin laajuus | 5 |
| Arviointilomake | Arvostelu: hyväksyty-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 roolinsa terveellisen ympäristön kehittämisessä sekä työpaikalla että elinympäristössä luomalla siihen valmiuksia omalla tietoisella käyttäytymisellään. |
| Lyhyt kuvaus kurssista | <p>1. Fyysinen aktiivisuus ja terveys</p> <p>1.1 Terveys hyvinvoinnin tilana</p> <p>1.2 Fyysisen, henkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen terveyden keskinäiset yhteydet</p> <p>1.3 Stressi ja fyysinen aktiivisuus</p> <p>1.4 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus tuki- ja liikuntaelimestöön sekä verenkiertoelimestöön</p> <p>1.5 Terveiden tietolähteiden luotettavuus</p> <p>2. Fyysinen kunto ja aktiivisuus</p> <p>2.1 Liikuntafysiologia elämänvaiheittain</p> <p>2.2 Ryhti</p> <p>2.3 Fyysinen kunto ja sen arviointi</p> <p>2.4 Erilaisten kuntoilumahdollisuuksien kokeileminen (kävely, juoksu, pallopelit, ryhmätreenit jne.) ja sopivan fyysisen aktiivisuuden valinta</p> <p>2.5 Liikuntatottumuksen edistäminen</p> |
| Oppimistulokset | <p>1. Ymmärtää fyysisen aktiivisuuden tärkeyden terveydelle ja työkyvylle</p> <p>2. Omaa perustiedot ja -taidot harrastaakseen liikuntaa itsenäisesti</p> |
| Arviointiasteikko | <ul style="list-style-type: none"> - 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 kuntosaa 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 asteikolla hyväksyty-hylätty. Arvioinnin edellytyksenä on kirjallisen itsenäisen työn palauttaminen määräaikaan mennessä ja käytännön työn suorittaminen hyväksytysti. |
| Kurssikirjallisuus ja -materiaalit | <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" (https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumine-ja-sport-ajakiri).</p> <p>Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015.</p> <p>www.terviseinfo.ee</p> |