

ÕPPEAINE ÜLDANDMED

Ainekood	KKSB.01.036
Eestikeelne nimetus	Tervislik liikumisharrastus
Ingliskeelne nimetus	Physical Activity for Health
Struktuuriüksus	MVSF meditsiiniteaduste valdkond, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Kogumaht (1 EAP=26 tundi)	3 EAP
Kestus semestrites	1
Toimumise sagedus	igal semestril
Aine liik	Tavaline aine
Lõpphindamine	Mitteeristav (arv, m.arv, mi)
Õppeaine on VÕTA korras arvestatav	Jah

Õppekavad, kuhu aine kuulub

Arstiteadus (118617)	B+M	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2020/2021
Kehaline kasvatus ja sport (2492)	Bak	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2020/2021

Eesmärk eesti keeles

Õppeaine eesmärgiks on läbi praktilise liigutustegevuse teadvustada kehaliste harjutuste mõju organismile ning õppida analüüsima treeninguid ning jälgima iseenda seisundit, kasutades selleks loodud tarkvara

Eesmärk inglise keeles

The aim of the course is to acknowledge through practical movement (physical activity) the impact of physical exercises on human body and to analyse the workouts and self-condition using the appropriate software

Õpiväljund eesti keeles

- 1) On olnud kehaliselt aktiivne minimaalsel tasemel, mis annab tervist toetava efekti;
- 2) Oskab kasutada tarkvara oma liikumise jälgimiseks ja analüüsimiseks;
- 3) Teab võimalusi toimetulekuks takistustega, mis segavad olemaks kehaliselt aktiivne.

Õpiväljund inglise keeles

- 1) Has been physically active at the minimal level that has health promoting effect;
- 2) Knows how to use the software in order to monitor and analyse the workouts;
- 3) Knows possibilities how to handle with limitations to be physically active.

Sisu lühikirjeldus eesti keeles

Kursuse eesmärgiks on anda tudengile võimalus, olla kehaliselt aktiivne sellisel tasemel (minimaalselt 2,5 tundi nädalas), mis tagab positiivse efekti tervisele. Spordiala valik on vaba. Kursus on veebipõhine. Kursuse käigus peab tudeng koguma andmeid oma treeningute kohta (50 tunni ulatuses) ning salvestama need www.Sportlyzer.com keskkonda. Treeningute andmeid võib keskkonda sisestada käsitsi või kasutades erinevaid nutiseadmeid. Lisaks tuleb treeningutest teha kokkuvõtted ning esitada need kursusel vastutavale õppejõule. Samuti tuleb kursuse raames läbitöötada Moodle keskkonnas etteantud materjalid ja sooritada kirjalik test, mis käsitleb kehalise aktiivsuse ja koormuse mõju inimese organismile.

Sisu lühikirjeldus inglise keeles

The aim of the course is to give the student the possibility to be physically active to promote health. The chosen discipline is free to choose. The course is fully web-based. During the course the student has to collect training/workout related data and to record them into www.sportlyzer.com. The data can be entered manually or using different smart devices (preferred). Additionally, the summaries about the workouts must be compiled. In Moodle the learning materials must be analysed and a written test must be done related to the impact of physical load and physical activity to human body.