

| | |
|---|----------------------------------|
| Kursuse nimetus | Anatoomia ja füsioloogia |
| Kursuse tüüp | Mooduli „Sport ja tervis“ kursus |
| Eeltingimused kursusel osalemiseks | Puuduvad |
| Kursuse maht (75-minutiline tund) | 21 tundi |
| Kursuse toimumise aeg | 10. klassi 1. õppeperiood |

Kursuse lühikirjeldus

Anda baasteadmised inimese keha ehitusest ehk anatoomiast ja talitlusest ehk füsioloogiast. Kujundada arusaam inimkeha organite ja organsüsteemide koostööst.

Kursuse sisu

Inimkeha ehituse põhialused- rakud, koed, organid ja organsüsteemid. Füsioloogia põhiprintsiibid. Liikumiselundkonna (skelett, liigesed, lihased) ehituse ja talitluse põhiprintsiibid. Organismi regulatsioonimehhanismid. Lihastalitluse füsioloogia. Südame ja südamealitluse füsioloogia. Meeleelundite ehituse ja talitluse ülevaade.

Õpitulemused

Kursuse läbinud osaleja:

- Loetleb üles kõikide organsüsteemide koostises olevad elundid ja nimetab nende ülesanded;
- Toob välja liigete liikumisvõimalused ja süstematiseerib lihased gruppideks eeltoodu järgi;
- Kirjeldab iga elundi ehitust, nimetades ära selle koostises olevad koed, mis on seotud tema funktsiooniga;
- Kirjeldab erinevate elundite tööd, vastates küsimusele kuidas nad funktsioneerivad;
- mõistab inimorganismi kui terviku talitlust

Kursuse ülesehitus

| Teema | Tundide arv |
|---|--------------------|
| Sissejuhatus: ülevaade organismist kui tervikust; üldmõisted Luude ja liigete ehitus ning tüübid | 2 |
| Rindkere luud ja liigesed, nende liikuvus Õlavöötme luud ja liigesed, nende liikuvus Käe luud, liigesed, nende liikuvus | 2 |

| | |
|--|---|
| Vaagnavöötme luud, liigesed, nende liikuvus Jala luud, liigesed, nende liikuvus | 2 |
| Lihaste ehitus, erinevad tüübid Kere lihased, kaela lihased, nende funktsioon Õlavöötme ja õlavarre lihased, nende funktsioon Käe lihased, nende funktsioon | 3 |
| Vaagnavöötme lihased, nende funktsioon Jala lihased, nende funktsioon | 2 |
| Kokkuvõte ja kordamine, õpitu kontroll | 2 |
| Organismi sisekeskkond ja funktsioonide reguleerimine Südame ehitus ja talitus, südametegevuse regulatsioon Vereringeelundkonna ehitus ja talitus | 2 |
| Hingamiselundkonna ehitus ja talitus Seedeelundkonna ehitus ja talitus Lihaskoe talitus | 2 |
| Aine ja energiavahetus Termoregulatsioon Meeleelundid Kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus | 2 |
| Kokkuvõte ja kordamine, õpitu kontroll | 2 |

Tagasiside meetodid ja kriteeriumid ning kursusehinde kujunemine

Tagasisidestamine toimub Saku Gümnaasiumi õppekava 3.osas sätestatud hindamise korralduse põhimõtete alusel.

Õpitulemusi hinnatakse numbriliselt viie palli süsteemis.

Hindamis põhimõtted- iseseisev töö, seminaridest osavõtt, kursuse jooksul kontrolltööde positiivsele hindele sooritamine, millest kujuneb lõpphinne. Praktikumid- liigese liikuvuse hindamine, rühianalüüs, naha tundlikkuse hindamine, pulsi mõõtmine, hingamise testimine (sagedus, tüüp).