

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 südametalitluse 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.

Hindamispehiohtted- iseseisev töö, seminaridest osavõtt, kursuse jooksul kontrollitööde positiivsele hindale sooritamine, millest kujuneb lõpphinne. Praktikumi- liigese liikuvuse hindamine, rühianalüüs, naha tundlikkuse hindamine, pulsi mõõtmine, hingamise testimine (sagedus, tüüp).