

Kursuse nimetus	Anatoomia ja füsioloogia
Kursuse tüüp	Mooduli „Sport ja tervis“ kursus
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Puuduvad
Kursuse maht (1575 min, st 35 akadeemilist tundi)	Kontaktõpe 20 70-minutilist tundi ja õpilaste iseseisev töö (175 min)
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, hingamiselundkonna füsioloogia.

Õpitulemused

Kursuse läbinud osaleja:

- Loetleb üles kõikide organsüsteemide koostises olevad elundid ja nimetab nende ülesanded;
- Toob välja lihaste ja liigeste liikumisvõimalused ja oskab koostada treeningkava;
- Kirjeldab iga elundi ehitust, teab elundite funktsioone ja talitlust;
- Mõistab inimorganismi kui terviku talitlust
- Mõistab liikumise/treenimise vajalikkust

Kursuse ülesehitus

Teema	Tundide arv
Sissejuhatus: ülevaade organismist kui tervikust; üldmõisted Luude ja liigeste ehitus ning tüübid, painduvus, liikuvus. Praktiline: rühianalüüs, kehakoostise mõõtmine	2
Luude ehitus, lihaste ehitus. Inimkeha- luud ja lihased	2
Kordamine. Praktiline: õppekäik Tervisemuuseumisse, “Avalik Lahkamine” etendus	2
Praktiline: treeningkava koostamine, selle läbiviimine, juhendamine	2

Seedesüsteem- ehitus, talitus, regulatsioon	2
Kokkuvõte ja kordamine, õpitu kontroll	2
Praktiline: Mis teeb minust minu? Kuidas toimib inimkeha? Miks me treenime ja mis juhtub kehaga sportimise ajal?	2
Südame- veresoonkond, hingamiselundkond, närvisüsteem- ehitus, talitus, regulatsioon	2
Praktiline: kehalised testid, kehaliste võimete hindamine	2
Kokkuvõte ja kordamine, õpitu kontroll	2

*Kontaktundide arvu vähenemisel suureneb proportsionaalselt õpilaste iseseisva töö maht.

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- rühianalüüs, kehakoostise mõõtmine, treeningkava koostamine, testides osalemine.