

Valikkursus „Tervislik (iseseisev) liikumine“

Kursuse nimetus	„Tervislik (iseseisev) liikumine“
Eelduskursus	puudub
Kursuse läbiviimise aeg	õpilase vaba valiku kursus
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	Praktilise tegevuse abil teadvustada kehalise aktiivsuse mõju enda enesetundele ning õppida jälgima iseenda seisundit, kasutades selleks loodud tarkvara.
Kursuse õppesisu	☐ Kursuse alguses tutvub osaleja kursuse kirjelduste ja lisamaterjalidega õppekeskkonnas avatud sissejuhatavas peatükis (ajakulu kokku kuni 20 minutit). ☐ Seejärel otsustab õppija kursusel osalemise või mitteosalemise hiljemalt kooli poolt kursustele registreerimise tähtajale vastava registreerimisvormi kaudu kursuse täpsustavas peatükis.

	☐ Kursuse alguses kirjeldab osaleja lühidalt oma senist liikumisega seotud regulaarsust, harjumusi ning püstitab kursuse läbimise eesmärgi. Samuti valib kursusel osaleja ka talle kõige sobivama viisi oma liikumisharjumuse registreerimiseks (variant A - tunnipõhine, B- kilometraažipõhine ning C - personaliseeritud). ☐ Kursuse käigus kogub osaleja regulaarselt andmeid oma liikumise kohta selleks ette nähtud tehnilises rakenduses (maksimaalne ajakulu kuni 33 tundi või maksimaalselt kuni 165 km ulatuses; minimaalne ajakulu 18 tundi või minimaalne kilometraaž 86 km). ☐ Kursuse lõpus koostab õppija tagasisaate kursuse läbimise käigus tekkinud edusammude ja raskuste kohta, analüüsib lühidalt kursuse alguses püstitatud eesmärkide täitumist või mittetäitumist. Tagasisidestab kursuse ülesehitust ning jõukohasust. Veebipõhine individuaaltöö minimaalselt 18 tundi ja maksimaalselt 35 tundi. *Kursusel osalejale on tagatud igakülgne personaale tugi või abi kursuse juhendajaga kontakteerumisel.
Lõiming teiste õppeainetega	Kehaline kasvatus – liikumine, ausa mängu põhimõtted; Ennastjuhtiv õppija – oma tegevuse planeerimine, eesmärgistamine, testimine ning analüüs
Õppekäigud/projektid	puuduvad
Õpioskuste arendamine ennastjuhtiva õppija arendamisel	Iseseisva töö planeerimine ning täitmine, analüüs, tagasisidestamine

Kursuse õpitulemused	1. Õpilane on olnud kehaliselt aktiivne minimaalsel tasemel, mis annab tervist toetava efekti; 2. Õpilane oskab kasutada tarkvara oma liikumise jälgimiseks ja analüüsimiseks; 3. Õpilane kasutab kogu kursuse vältel eneseanalüüsi, harjutab eesmärkide seadmise ning nende täitmise/mittetäitmisega seotud asjaolude hindamist.
Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine	Mitteeristav (arvestatud, mittearvestatud) Õpilane liigub 13 nädalat regulaarselt, kasutades oma liikumise salvestamiseks õpilasega kokku lepitud tehnilist rakendust vähemalt 16 tunni ulatuses ning täidab teised kursuses ettenähtud tegevused vähemalt 2 tunni ulatuses. Kursuse läbimiseks kavandab ja täidab õppija iseseisvalt vähemalt 18 tunni ulatuses tegevusi, mis moodustab kursuse kogumahust 51 %. Võlgnevuste likvideerimine toimub vastavalt personaalsele kokkuleppele juhendajaga.
Õppematerjalid	puuduvad