



Kursuse nimetus	Tervislik liikumine
Kursuse maht	1,34 EAP (35 tundi)
Kestvus semestrites	1
Kestvus nädalates	13 nädalat
Osalejate miinimumarv	1
Osalejate piirarv	Puudub
Osalemise eeltingimused	Puuduvad
Õppetöö vorm ja maht	Veebipõhine individuaaltöö minimaalselt 18 tundi ja maksimaalselt 35 tundi. *Kursusel osalejale on soovi korral tagatud igakülgne personaale tugi või abi kursuse juhendajaga kontakteerumisel.
Kursuse eesmärgid	Praktilise tegevuse abil teadvustada kehalise aktiivsuse mõju enda enesetundele ning õppida jälgima iseenda seisundit, kasutades selleks loodud tarkvara.
Kursuse õppesisu	<ul style="list-style-type: none"> • Kursuse alguses tutvub osaleja kursuse kirjelduste ja lisamaterjalidega õppekeskkonnas avatud sissejuhatavas peatükis (<i>ajakulu kokku kuni 20 minutit</i>). • Seejärel otsustab õppija kursusel osalemise või mitteosalemise hiljemalt 16.01.2022 (23:59) vastava hääletuslingi kaudu kursuse täpsustavas peatükis. Lisaküsimuste korral saadab õppija juhendajale sellekohase e-kirja (heili.piho-arna@vonnu.edu.ee) enne lõpliku otsuse tegemist jätkamise või mittejätkamise otsustamist (<i>ajakulul kokku kuni 10 minutit, va personaalse lisaarutelu vajaduse korral juhendajaga</i>). • Alates 17.01.2022 kirjeldab osaleja lühidalt oma senist liikumisega seotud regulaarsust, harjumusi ning püstitab kursuse läbimise eesmärgi lühikese küsimustiku abil Samuti valib kursusel osaleja ka talle kõige sobivama viisi oma liikumisharjumuse registreerimiseks (<i>variant A - tunnipõhine, B-kilometraažipõhine ning C - personaliseeritud</i>) (<i>ajakulu kuni 30 minutit</i>). • Kursuse käigus kogub osaleja regulaarselt andmeid oma liikumise kohta selleks ette nähtud tehnilises rakenduses (<i>maksimaalne ajakulu kuni 33 tundi või maksimaalselt kuni 165 km ulatuses; minimaalne ajakulu 18 tundi või minimaalne kilometraaž 86 km</i>). • Kursuse lõpus koostab õppija tagasisivaate kursuse läbimise käigus tekkinud edusammude ja raskuste kohta, analüüsib lühidalt kursuse alguses püstitatud eesmärkide täitumist või mittetäitumist. Tagasisidestab kursuse ülesehitust ning jõukohasust (<i>ajakulu kuni 1 tund</i>).



Kursuse õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none">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.
Kursuse põhikeskkond	http://moodle.edu.ee
Kohustuslikud õppematerjalid	Puuduvad
Soovituslikud õppematerjalid	Puuduvad
Hindamine	Mitteeristav (arvestatud, mittearvestatud)
Hindamise kriteeriumid	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	Vastavalt personaalsele kokkuleppele juhendajaga.
Juhendaja	Heili Piho-Arna (heili.piho-arna@vonnu.edu.ee)