

ŠPORT IN ZDRAVJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šport in zdravje
Course title:	Sports and Health
Članica nosilka/UL	UL FKKT
Member:	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kemijsko izobraževanje, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik, 2. letnik	celoletni	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0643423

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		60 SV			75	5

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Matej Majerič

Vrsta predmeta/Course type: izbirni splošni/Elective General

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Prerequisites:

Študent oz. kandidat mora imeti predmet opredeljen kot študijsko obveznost.	The course has to be assigned to the student.
---	---

Vsebina:

Predmet vključuje naslednje vsebine:

- Seznanitev s sodobnimi boleznimi in skeletno-mišičnimi poškodbami ter kroničnimi bolečinami, povezanimi s sedečim načinom življenja, kar je značilno za večino sodobnih poklicev.
- Priporočila in navodila za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).
- Izboljšanje kakovosti delovnega okolja pri študiju in delu, ki vključuje: osnovno znanje iz anatomije, fiziologije, ergonomije in kineziologije s praktičnimi sredstvi.
- Osnovna diagnostika z meritvami in oceno telesne pripravljenosti in gibalne učinkovitosti, ki je povezana z ohranjanjem zdravja.
- Ukrepanje, ravnanje in prva pomoč pri nastanku

Content (Syllabus outline):

The subject includes the following topics:

- Learning about modern diseases and musculoskeletal injuries and chronic pains related to a sedentary lifestyle which is characteristic for most modern workplaces.
- Recommendations and instruction for promoting a healthy lifestyle and physical activity according to the recommendations of the World Health Organization (WHO).
- Improving the quality of the working environment for study and work which includes basic knowledge of anatomy, physiology, ergonomics and kinesiology with practical content.
- Basic diagnostics with measurements and assessment of physical fitness and movement efficiency, which is related to maintaining health.
- Action, treatment and first aid in case of acute

<p>akutnih poškodb ali mišičnih bolečin pri telesni dejavnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktične vaje iz izbranih vsebin za izboljšanje življenjskega sloga, ohranjanje zdravja in telesne zmogljivosti (sistematičen več-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga, zdravja in telesne zmogljivosti, funkcionalna telesna in fitnes vadba, pohodništvo, tek, nordijska hoja, igre z žogo in drugi športi in telesne dejavnosti za vsakodnevno zadovoljstvo in kakovostno življenje). 	<p>injuries or muscle pain during physical activity.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practical training from selected disciplines to improve lifestyle, maintain health and physical performance (systematic multi-week program to improve lifestyle, health and physical performance, functional physical and fitness training, hiking, running, nordic walking, ball games and others sports and physical activities)
--	---

Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ahčan, U. (2006). Prva pomoč. Rdeči križ Slovenije. 2. Ogrizovič, S. (2020). Vaje za izboljšanje telesne drže med dolgotrajnim sedenjem. Univerzitetni šport. Letn. 13, št. 13, str. 53-58. 3. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije. 4. Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2016). 251 vaj moči za radovedne. Ljubljana: Športna unija Slovenije. 5. Starret K., Sarret J., Cordoza G. (2016). Deskbound – Stand up to a sitting world. Victory Belt Published Inc. 6. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. ISBN 978-92-4-001487-9 (print version).

Cilji in kompetence:

Cilji:

- Razumevanje pomena kakovosti življenjskega sloga, ohranjanja zdravja in telesne zmogljivosti v vsakdanjem življenju (zlasti kot protiutež stresnemu in sedečemu načinu življenja, povezanim z delom).
- Teoretično znanje za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti po merilih Svetovne zdravstvene organizacije.
- Praktično znanje za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti po kineziološki doktrini.
- Uporaba različnih praktičnih sredstev za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti na delovnem mestu.

Kompetence:

- Kakovostno preživljanje prostega časa v aktivnostih za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti.
- Diagnostika, evalvacija in samoevalvacija ter refleksija za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti za izboljšanje kakovosti življenja.
- Znanja za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti, ki jih je mogoče uporabljati med delovnim časom pri sedečem delu ter pred in po njem.

Objectives and competences:

Objectives:

- Understanding the importance of lifestyle quality, maintaining health and physical fitness in everyday life (especially as a counterbalance to the stressful and sedentary way of life associated with work).
- Theoretical knowledge for maintaining and strengthening health and physical performance according to the standards of the World Health Organization.
- Practical knowledge for maintaining and strengthening health and physical performance according to the kinesiology doctrine.
- Use of various practical means to maintain and strengthen health and physical capacity at the workplace.

Competences:

- Quality use of free time in activities to maintain and strengthen health and physical capacity.
- Diagnostics, evaluation and self-evaluation and reflection to maintain and strengthen health and physical capacity to improve the quality of life.
- Knowledge of maintaining and enhancing health and physical performance that can be used during and before and after sedentary work hours.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje

Osvajanje znanj iz kineziologije in različnih športnih vsebin.

Uporaba

Uporaba pridobljenega znanja za izboljšanje telesne

Intended learning outcomes:

Knowledge and Comprehension

Acquiring knowledge from kinesiology and basic sport topics.

Application

Using specific knowledge to improve physical fitness

<p>zmogljivosti in kompenzacijo vsakodnevnih stresov med študijem.</p> <p>Refleksija Pridobljeno znanje zna uporabiti v prihodnosti na delovnem mestu.</p> <p>Prenosljive spretnosti Spretnosti, pridobljene s športom, prispevajo k vzdržljivosti in telesni zmogljivosti za študij in delo.</p>	<p>and reduce stress during studies.</p> <p>Reflection Use the acquired knowledge in the workplace during adulthood.</p> <p>Transferable skills Skills acquired through sports contribute to endurance and physical fitness for study and work.</p>
---	---

<p>Metode poučevanja in učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predavanja. • Praktične vaje. • Skupinske in individualne konzultacije. 	<p>Learning and teaching methods:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectures. • Tutorial - Practical training. • Group and individual consultation.
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Metoda ocenjevanja: • Kolokvij na temo zdravega življenjskega sloga in vključevanja športnih vsebin na delovnem mestu.	50,00 %	Method of assessment: • Colloquium – topics about healthy lifestyle and sports activities related to the working place.
• Preverjanje napredka pri praktičnih vajah, aktivno sodelovanje na praktičnih vajah v izbranem vadbenem programu (75% prisotnost), praktični prikaz pridobljenega znanja.	50,00 %	• Evaluation the progress at the practical training, active participation at the practical training in the selected training program (75% presence), practical demonstration of learned topic and skills.
Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno), 5 (negativno).		Assessment scale: 6-10 (positive), 5 (negative).

<p>Reference nosilca/Lecturer's references:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Majerič, M., Močnik, A., Dolenc, M., Pori, P. (2019). 8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov - primer dobre prakse. Šport. Letn. 67, št. 1/2, str. 244-251. 2. Majerič, M. (2021). Sem "IN", zdravo ŽIVIM! - intervencijski program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in ohranjanje gibalne učinkovitosti med COVID-19. Šport. Letn. 69, št. 1/2, str. 267-274. 3. Veršič, Š., Idrizović, K., Ahmeti, G. B., Sekulić, D., Majerič, M. (2021). Differential effects of resistance- and endurance-based exercise programs on muscular fitness, body composition, and cardiovascular variables in young adult women : contextualizing the efficacy of self-selected exercise modalities. Medicina. Vol. 57, iss. 7, art. 654, str. 1-16.
--