

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:	Content (Syllabus outline):
<p>Predmet vključuje naslednje vsebine:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>The subject includes the following topics:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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:

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 protitež 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.
--