

# ŠPORT IN ZDRAVJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kemijsko izobraževanje, druga stopnja, magistrski (od študijskega leta 2023/2024 dalje)	Ni členitve (študijski program)	1. letnik, 2. letnik	1. semester, 2. semester	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:

Študent oz. kandidat mora imeti predmet opredeljen kot študijsko obveznost.

### Prerequisites:

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.

### 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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukrepanje, ravnanje in prva pomoč pri nastanku akutnih poškodb ali mišičnih bolečin pri telesni dejavnosti.</li> <li>• 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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action, treatment and first aid in case of acute injuries or muscle pain during physical activity.</li> <li>• 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)</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

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

### Cilji in kompetence:

<p><b>Cilji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumevanje pomena kakovosti življenjskega sloga, ohranjanja zdravja in telesne zmogljivosti v vsakdanjem življenju (zlasti kot protiutež stresnemu in sedečemu načinu življenja, povezanim z delom).</li> <li>• Teoretično znanje za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti po merilih Svetovne zdravstvene organizacije.</li> <li>• Praktično znanje za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti po kineziološki doktrini.</li> <li>• Uporaba različnih praktičnih sredstev za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti na delovnem mestu.</li> </ul> <p><b>Kompetence:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakovostno preživljanje prostega časa v aktivnostih za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti.</li> <li>• Diagnostika, evalvacija in samoevalvacija ter refleksija za ohranjanje in krepitev zdravja ter telesne zmogljivosti za izboljšanje kakovosti življenja.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><b>Objectives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Theoretical knowledge for maintaining and strengthening health and physical performance according to the standards of the World Health Organization.</li> <li>• Practical knowledge for maintaining and strengthening health and physical performance according to the kinesiology doctrine.</li> <li>• Use of various practical means to maintain and strengthen health and physical capacity at the workplace.</li> </ul> <p><b>Competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quality use of free time in activities to maintain and strengthen health and physical capacity.</li> <li>• Diagnostics, evaluation and self-evaluation and reflection to maintain and strengthen health and physical capacity to improve the quality of life.</li> <li>• Knowledge of maintaining and enhancing health and physical performance that can be used during and before and after sedentary work hours.</li> </ul>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p><b>Znanje in razumevanje</b> Osvajanje znanj iz kineziologije in različnih športnih vsebin.</p> <p><b>Uporaba</b></p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p><b>Knowledge and Comprehension</b> Acquiring knowledge from kinesiology and basic sport topics.</p> <p><b>Application</b></p>
--	--

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

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

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
--