

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

TELESNO GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- razviti komunikacijske spretnosti za načrtovanje in izvajanje dela;
- pridobiti pozitiven odnos do zdravega življenjskega sloga;
- razvijati sposobnost samostojnega sprejemanja odločitev pri reševanju problemov;
- pridobiti moralne norme za izvajanje.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- razviti pozitivna stališča do gibanja, zdravega načina prehranjevanja in kakovostnega preživljanja prostega časa;
- razviti sposobnost obvladovanja nalog za razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- pridobiti znanje o zdravi, uravnoteženi, dietni in alternativni prehrani;
- upoštevati celostni pristop pri načrtovanju programov prehranjevanja in telesne vadbe;
- izvajati ustrezne programe in jih ustrezno popraviti med samo izvedbo.

3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. poznavanje načel zdravega življenjskega sloga;
2. poznavanje, načrtovanje in izvajanje telesnega gibanja;
3. poznavanje, načrtovanje in izvajanje zdrave prehrane;
4. ocenjevanje stanja stranke ter načrtovanje in izvajanje ustreznega programa telesnega gibanja in prehranjevanja.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Poznavanje načel zdravega življenjskega sloga:	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna vsebine zdravega življenjskega sloga; • razume pozitivne vplive zdravega življenjskega sloga in njihov vpliv na človeka. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojasni vsebine in pomen zdravega življenjskega sloga; • usmerja stranke v zdrav življenjski slog.
2. Poznavanje, načrtovanje in izvajanje telesnega gibanja:	
<ul style="list-style-type: none"> • razume funkcijo skeleta, sklepov in mišic pri telesni aktivnosti; • razloži osnovne zakonitosti športne vadbe, pozna pomen uvodnega, glavnega in zaključnega dela vadbe; • razloži pomen in vrste gimnastičnih vaj; • razloži vplive in pomen pravilne izvedbe gimnastičnih vaj (korektivna gimnastika); • razloži energijske procese, ki delujejo v mišicah; • pozna pojma aerobna in anaerobna telesna vadba; • razloži pomen in vpliv redne aerobne in anaerobne telesne vadbe na človeško telo; • razume in zna razložiti pojma intenzivnost (nizka, srednja, visoka) in količina pri telesni vadbi; • pozna osnovne zakonitosti glasbe (ritem); • pozna zakonitosti pri aerobiki (uvodni del, glavni del in sproščanje); • razume zakonitosti vadbe v fitnesu; • pozna metode dela v fitnesu; • pozna ukrepe za preprečevanje preobremenitev in zmanjšanje telesnih poškodb. 	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno zna izbrati ustrezen sklop gimnastičnih vaj glede na potrebe in zmožnosti stranke; • samostojno zna izvesti postopek posturalne analize (ocena analize telesne drže); • samostojno zna izbrati korektivne gimnastične vaje; • samostojno zna izbrati metode in izvajati vaje oz. aktivnosti za razvoj in izpopolnjevanje vzdržljivosti, moči, hitrosti, gibljivosti in koordinacije; • samostojno uporablja primerne pripomočke in opremo za posamezno telesno aktivnost (nordijska hoja, tek, kolesarjenje ...); • samostojno zna določiti stranki območje srčnega utripa za različne stopnje intenzivnosti (glede na cilj); • samostojno izbere obliko (visoko intenzivna, srednje intenzivna, nizko intenzivna) in metodo telesne vadbe; • samostojno zna izbrati aktualne oblike individualne in vodene vadbe (popularizacija športne aktivnosti); • samostojno izbere plesna gibanja v različnem ritmu in tempu; • samostojno zna izvesti osnovne korake pri aerobiki; • samostojno izvaja osnovne tehnike sproščanja (joga, pozdrav soncu, stretching); • samostojno zna izbrati ustrezne metode dela v fitnesu in zna samostojno izvajati vadbo v fitnesu glede na zastavljene cilje.
3. Poznavanje, načrtovanje in izvajanje zdrave prehrane:	
<ul style="list-style-type: none"> • razume pomen zdravega življenjskega sloga in vlogo prehrane v njem; • pozna zdravo prehrano in njen pomen za človeško telo; • pozna učinke nepravilnega prehranjevanja; • pozna vrste, pomen in lastnosti hranilnih snovi; • pozna prebavo in presnovo posameznih hranilnih snovi; 	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno uporablja sodobna načela in spoznanja prehranjevanja; • samostojno svetuje hranila, ki ustrezajo sodobnim načelom zdravega in uravnoveženega prehranjevanja; • samostojno utemeljuje pomen makro in mikro hranil za zdravo in aktivno življenje; • samostojno analizira povezavo med pravilno sestavljeno prehrano in potrebami organizma

<ul style="list-style-type: none"> • pozna hormone, ki vplivajo na zdravje in telesno sestavo; • pozna različne oblike prehranjevanja sodobnega časa; • pozna smernice oz. prehranske piramide različnih populacij in narodnosti in smernice različnih načinov (vegetarijanstvo ...) prehranjevanja; • pozna sestavo in pripravo hrane ter razporeditev prehrane pri različnih stopnjah aktivnosti; • razloži pojme dieta, dietetika, medicinska dietetika; • pozna smernice za sestavljanje jedilnikov pri posamezni dieti; • razloži pojem shujšanost, kaheksija, fatig, anoreksija, bulimija; • pozna posledice motenega prehranjevanja zaradi nepravilnosti v prebavi, presnovi hrane in nezadostnega vnosa posameznih hranilnih snovi; • pozna zdravo prehranjevanje pri športniku, mladostniku, odraslemu, nosečnici, starostniku; • razloži alternativne načine prehranjevanja (vegetarijanstvo, veganstvo, super živila, prehranjevanje po ajurvedi) ter planiranje obrokov z načeli zdrave prehrane; • razloži nekaj primerov možne uporabe živil (limona, kvas, kumare ...) za nego telesa. 	<p>po hranilnih snoveh;</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostojno svetuje o pomenu zdrave prehrane za ohranitev zdravja in dobrega počutja; • samostojno svetuje glede pravilne izbire in priprave varovalnih živil (pozna pomen in znak varovalnega živila); • prepozna učinke nepravilnega prehranjevanja; • prepozna »varno hrano« in možne onesnaževalce hrane; • zna uporabiti prehranske nadomestke oz. zamenjave hranilnih snovi v uravnoteženem obroku; • samostojno prepozna in kritično ovrednoti posamezne diete; • samostojno zna svetovati ustrezna živila, količino, razporeditev in pripravo le-teh za posamezno dieto; • samostojno zna svetovati, kako s prehrano izboljšati telesno sestavo (mišična, maščobna in kostna masa ter voda); • zna usmerjati stranko oz. ukrepati v primerih motenega prehranjevanja; • samostojno zna razporejati in sestavljati obroke pri vseh starostnih skupinah in fizioloških stanjih strank; • kritično zna oceniti različne načine alternativnega prehranjevanja in vplive na zdravje ter počutje; • samostojno zna izbrati primerno zamenjavo živil za sestavo energijsko in hranilno uravnoteženega jedilnika pri alternativnem načinu prehranjevanja; • samostojno zna svetovati glede izbire živil za zdravo kožo ter lasišče pri mladostniku, nosečnicah in starostniku (povečan vnos nekaterih hranil).
<p>4. Ocenjevanje stanja stranke ter načrtovanje in izvajanje ustreznega programa telesnega gibanja in prehranjevanja:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna energijske in hranilne potrebe človeka ter izvede načrtovanje prehrane z načeli zdrave prehrane; • na podlagi meritev telesne sestave in stanja stranke zna svetovati in pripraviti program prehranjevanja in telesne aktivnosti za določeno stranko; • spozna način in pomen evidentiranja podatkov o stranki. 	<ul style="list-style-type: none"> • s stranko vzpostavi primerno komunikacijo, vodi razgovor in ugotavlja indikacije in kontraindikacije; • samostojno prepozna dnevne energijske potrebe stranke (starost, presnova, telesna aktivnost ...); • samostojno oceni stanje hranjenosti z merjenjem telesne mase, telesne višine, indeksa telesne mase, debeline kožnih gub, obseg nekaterih telesnih segmentov; • samostojno pripravi energetsko odmerjen jedilnik in program telesne vadbe, ki je prilagojen posamezniku in cilju; • zna spremljati in po potrebi korigirati pripravljen program za posamezno stranko.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (16 ur predavanj, 56 ur laboratorijskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 78 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog).