

PREDMET

TELESNA AKTIVNOST IN ZDRAVJE (TAZ)

SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta so:

- seznanitev s teoretičnimi osnovami in pomenom telesne aktivnosti ter njenim vplivom na zdravje.
- razumeti učinke telesne aktivnosti na psihosomatični status posameznika.
- usvojitev bio-psiho-socialnih temeljev kineziologije.
- poznavanje zdravstvenih vidikov telesne aktivnosti in obremenitve ter osnov športne medicine.

PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- razumevanje pomena dobrega telesnega in duševnega zdravja za kakovost življenja posameznika.
- razvijanje vedenja za doseganje zdravja z vzdrževanjem redne telesne aktivnosti in zdravim načinom življenja.
- zavedanje pomena telesne aktivnosti kot preventivnega dejavnika, ki vpliva na zdravstveno stanje posameznika.
- poznavanje osnov gibanja in sposobnost spremljanja in analiziranja delovanja človeškega organizma v času telesne aktivnosti.
- poznavanje osnov športne medicine, prepoznavanje najpogostejših športnih poškodb in načinov rehabilitacije.
- izvajanje pravilne prehrane pred, med in po telesni aktivnosti.
- razumevanje in ustrezno uporabo športnega izrazoslovja kot način medsebojne komunikacije pri svojem delu.

OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent: <ul style="list-style-type: none"> ▪ razloži, kaj je telesna aktivnost in katere so glavne značilnosti človeka kot sistema; ▪ pojasni osnovne značilnosti gibanja in posamezne zakonitosti kineziologije; ▪ razume in razloži spremembe, ki se dogajajo z organizmom v času telesne aktivnosti; ▪ opiše in razloži osnovne anatomske in fiziološke značilnosti človeškega organizma; 	Študent: <ul style="list-style-type: none"> ▪ svetuje uporabniku za ustrezen izbor storitve; ▪ usmerja uporabnika k posameznim strokovnjakom; ▪ pomaga pri oblikovanju različnih športnih programih velnesa.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ opiše posamezne morfološke značilnosti človeka; ▪ primerja posamezne tipe vadbe med seboj. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ opiše in razloži značilnosti motoričnih sposobnosti; ▪ pozna vpliv telesne aktivnosti na razvoj posamezne motorične sposobnosti; ▪ pojasni in utemelji vpliv športa na razvoj kognitivnih sposobnosti in konativnih lastnosti posameznika. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ozavešča uporabnika o pomenu telesne aktivnosti na razvoj posameznih motoričnih sposobnosti, kognitivnih in konativnih lastnosti. ▪ svetuje pravilno in racionalno telesno aktivnost;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ razloži nekatera zdravstvena in bolezenska stanja, povezana s sodobnim načinom življenja; ▪ pozna dejavnike tveganja pri telesni aktivnosti in načine ukrepanja; ▪ opiše in našteje in najpogostejše poškodbe, ki so lahko posledica telesne aktivnosti; ▪ pozna načine rehabilitacij najpogostejših športnih poškodb, ▪ pozna vzroke za nastanek in možne posledice ter vpliv telesne aktivnosti nanje; ▪ razume preventivni pomen športnih aktivnosti na zdravstveno stanje ljudi; ▪ utemelji medsebojno povezanost med telesno aktivnostjo in zdravim načinom življenja; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ informira uporabnika, kako z različnimi športnimi aktivnostmi vplivamo na zdravje; ▪ svetuje pri izboru različnih programov; ▪ promovira telesno aktivnost; ▪ ustrezno nudi prvo pomoč v primerih najpogostejših športnih poškodb; ▪ organizira medsebojno povezovanje z različnimi zdravstvenimi in športnimi ustanovami;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pojasni in utemelji pomen pravilnega prehranjevanja pred, med in po telesni aktivnosti; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ svetuje uporabniku glede pravilne prehrane pred, med in po telesni aktivnosti;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozna športno terminologijo, nekatere vadbene pripomočke in njihovo uporabo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uporablja športno izrazoslovje v medsebojni komunikaciji; ▪ sodeluje pri nabavi vadbenih pripomočkov.

OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (30 ur predavanj, 42 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 72 ur