

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME PREDMETA

#### OSNOVE GIBANJA IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI

### 2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- pozna osnove zdravega načina življenja in pomen gibanja za človeško telo;
- pozna osnove gibanja na suhem in v vodi;
- pozna procese redne telesne dejavnosti;
- pozna vadbene metode dela in pozna osnove izbire primerne vrsti dejavnosti;
- pozna osnove primerne intenzivnosti, trajanja in pogostnosti vadbe;
- pozna ukrepe varovanja zdravja in okolja, odgovarja za lastno varnost in varnost drugih.

### 3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- načrtuje in izvaja svetovalne storitve v velneški dejavnosti;
- oblikuje program vadbe v skladu s petstopenjskim načrtovanjem: spoznavanje, cilji/namen, načrtovanje, vaje, analiza/evalvacija;
- svetuje in načrtuje vadbo za posameznika in skupine;
- upošteva zahteve posebnih ciljnih skupin;
- organizira in načrtuje športne dejavnosti, dejavnosti v naravi in v prostoru in načrtuje vadbo s pripomočki.

### 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
<b>Načrtuje in izvaja svetovalne storitve v velneški dejavnosti:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- pozna osnove zdravega načina življenja in gibanja;</li><li>- pozna vplive gibanja na srčno – žilni sistem, dihalni sistem, mišičevje, vpliv ČŽS na gibanje;</li><li>- pozna vpliv gibanja na izločanje substanc v telesu in posledično upočasnitev staranja;</li><li>- pozna življenjske navade brez kajenja, drog in ostalih substanc zasvojenosti;</li><li>- pozna tipe masaž in vplive masaže na dobro počutje;</li><li>- zna svetovati dejavnosti za harmonijo telesa in duha.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- analizira stanje uporabnikovega načina življenja;</li><li>- svetuje uporabniku funkcionalne velneške postopke glede na ugotovljeno psihofizično počutje;</li><li>- svetuje vrsto velneških storitev za dobro psihofizično počutje;</li><li>- svetuje načine zdrave telesne aktivnosti, psihične stabilnosti – premagovanje in odprava stresa, zdravega načina prehranjevanja in življenjskih navad za dobro počutje;</li><li>- svetuje obisk pri zdravniku v primeru težjih psihofizičnih obremenitev ali poškodb;</li></ul>
<b>Oblikuje program vadbe v skladu s petstopenjskim načrtovanjem: spoznavanje, cilji/namen, načrtovanje, vaje, analiza/evalvacija:</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna osnove vadbe;</li> <li>- pozna standarde napora;</li> <li>- pozna parametre napora;</li> <li>- pozna pomen in načrtuje intervalno vadbo;</li> <li>- pozna osnove anatomije in fiziologije: gibalni sistem, ožilje, dihalni sistem, živčni sistem, limfni sistem;</li> <li>- pozna motorično vlogo mišic: vrste mišic, vplivi na motoriko mišic, pomen mišičnih funkcij;</li> <li>- pozna motorične značilnosti: koordinacijo, vzdržljivost, moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje;</li> <li>- pozna delovanje mišic: koncentrično, ekscentrično, izometrično in mišično delovanje posebnih področij;</li> <li>- pozna osnovne značilnosti telesnih tipov in upošteva pri načrtovanju in izvajanju vadbe;</li> <li>- pozna osnovne zakonitosti različnih načinov izvedbe vadbe za pridobivanje moči: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vadba za celotno telo</li> <li>• vadba za posamezne dele</li> <li>• vadba na napravah</li> <li>• vadba z ročkami</li> </ul> </li> <li>- pozna osnovne zakonitosti organizacije vadbe za: <ul style="list-style-type: none"> <li>• individualna vadba</li> <li>• skupinska vadba</li> </ul> </li> <li>- pozna osnove vzdržljivostne vadbe in učinkov na telo;</li> <li>- pozna različne načine izvedbe vzdržljivostne vadbe: s preverjanem frekvence srčnega utripa t.i. dvoranske vadbe in vadbe na prostem;</li> <li>- pozna in izvaja priljubljene/trendovske športe;</li> <li>- pozna zakonitosti preventivne vzdržljivostne vadbe;</li> <li>- pozna posebnosti, značilnosti, oblike, učinke in kontraindikacije preventivne vzdržljivostne vadbe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oblikuje individualni program treninga glede na postavljene cilje;</li> <li>- testira uporabnike glede fizične kondicije in spremlja statistične rezultate;</li> <li>- sodeluje pri izvajanju programa in skrbi za pravilno izvedbo vaj;</li> <li>- motivira uporabnika za doseganje uspeha</li> <li>- usmerja in vzpodbuja uporabnike v vzpostavljanje kakovostnih socialnih odnosov;</li> <li>- usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog po njihovi meri;</li> <li>- sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.</li> </ul>
<b>Svetuje in načrtuje vadbo za posameznika in skupine:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna osnovna navodila za vadbo posameznika in skupin;</li> <li>- pozna osnove trajanja, intenzivnosti vaje;</li> <li>- pozna prednosti gibanja na soncu oz. svetlobi, gibanje v naravi, na svežem zraku, stran od urbanih naselij;</li> <li>- pozna zakonitosti razdelitve uporabnikov v homogene skupine;</li> <li>- pozna vlogo hoje kot osnovni del gibalnih aktivnosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- načrtuje in izvaja vadbo v skladu s cilji: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivacija in stabilizacija</li> <li>• vzdržljivost in koordinacija</li> <li>• ravnotežje in gibljivost telesa</li> </ul> </li> <li>- načrtuje in izvaja vadbo v skladu s tehnikami: <ul style="list-style-type: none"> <li>• dihanje</li> <li>• ritem</li> <li>• število ponovitev in stopnjevanje obremenitev</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- načrtuje in izvaja vadbo v skladu z različnimi oblikami: <ul style="list-style-type: none"> <li>• skupinska vadba</li> <li>• individualna vadba</li> </ul> </li> <li>- načrtuje in izvaja vadbo v skladu s posebnimi enotami; za krepitev različnih vrst mišic.</li> </ul>
<b>Upošteva zahteve posebnih ciljnih skupin:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna osnovna navodila za vadbo posebnih ciljnih skupin;</li> <li>- pozna zakonitosti načrtovanja zdrave vadbe za različne ciljne skupine;</li> <li>- pozna prednosti in slabosti posamezne vrste vadbe za različne ciljne skupine;</li> <li>- pozna osnovne gibalne vaje;</li> <li>- pozna ravni vadbe za povečevanja vzdržljivosti, gibljivosti, moči.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizira in razporeja v posebne ciljne skupine;</li> <li>- svetuje in izvaja vadbo s stranko ali s skupino;</li> <li>- motivira in animira uporabnike;</li> <li>- beleži inicialno stanje in finalno stanje;</li> <li>- načrtuje vadbo za različne ciljne skupine: za nosečnice, za otroke in mladostnike, za odrasle in starostnike;</li> <li>- načrtuje in svetuje izbiro vadbe, upoštevajoč ciljne skupine, namen, posebno oskrbo in varnostne ukrepe;</li> <li>- razporeja ljudi v homogene skupine upoštevajoč različne cilje.</li> </ul>
<b>Organizira in načrtuje športne dejavnosti, dejavnosti v naravi in v prostoru načrtuje vadbo s pripomočki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna različne vadbene aktivnosti;</li> <li>- pozna vadbene aktivnosti na prostem;</li> <li>- pozna vadbene aktivnosti v dvoranah;</li> <li>- pozna vadbene aktivnosti v vodi;</li> <li>- pozna vadbene aktivnosti na snegu;</li> <li>- pozna varnostne ukrepe pri posebnih vadbenih aktivnostih;</li> <li>- pozna različne vrste pripomočkov: gimnastične žoge, stopničke, valje, uteži, fitnes naprave, palice, kolebnice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- načrtuje in svetuje posebne vadbene aktivnosti, na prostem, v dvoranah, v vodi, na snegu;</li> <li>- izbira in svetuje posebne vadbene aktivnosti za ljudi s prekomerno telesno težo, za nosečnice, za starostnike;</li> <li>- načrtuje in svetuje vadbo z različnimi pripomočki;</li> <li>- opravi evalvacijo, spremlja odzivnost uporabnikov.</li> </ul>

## 5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (66 ur predavanj, 66 laboratorijskih vaj);

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).

