

## **KATALOG ZNANJA**

### **1. IME PREDMETA**

**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE – ZDRAVSTVENA PREVENTIVA PLESALCEV**

### **2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA**

Splošni cilji predmeta so:

- pridobiti znanje o pravilnem gibanju in prehranjevanju;
- razumeti nevarnosti pomanjkljivega in nerednega prehranjevanja;
- razviti sposobnosti načrtovanja zdravega načina življenja;
- spremljati svoje telesno stanje in telesne sposobnosti.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- razviti sposobnost zavedanja, da je zdravje osnovni pogoj za uspešno plesalčevo delo;
- prepoznati nevarnosti preutrujenosti;
- sestaviti osebni nabor vaj, ki pomaga v gibalnem primanjkljaju (močne, šibke točke);
- uporabiti osnovno prvo pomoč pri poškodbah.

### **3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE**

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

1. načrtovanje osebne vadbe;
2. izvajanje vaj;
3. zbiranje rezultatov dobre prakse.

## 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<b>1. Načrtovanje osebne vadbe</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• zaveda se svojih močnih, šibkih točk, pozna različne pristope;</li><li>• razume učinek posameznih načinov vadbe;</li><li>• primerja različne pristope vadbe;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• izbere sebi ustrezen način vadbe;</li><li>• sodeluje s strokovnjaki;</li><li>• upošteva svoje šibke točke;</li><li>• sestavi svoj osebni načrt vadbe;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• razume postopke okrevanja po poškodbi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• razlikuje med vadbo pri pretrujenosti in vadbo po poškodbi;</li><li>• izbere ustrezne vaje po posvetu s strokovnjakom</li></ul>
<b>2. Izvajanje vaj</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• pozna načrt vadbe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• redno izvaja vaje;</li><li>• prilagaja jih telesnemu stanju;</li><li>• spremlja napredek;</li><li>• redno se posvetuje s strokovnjakom</li></ul>
<b>3. Zbiranje rezultatov dobre prakse</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• pozna in razume učinke zdravega prehranjevanja;</li><li>• zaveda se pomembnosti počitka za telo;</li><li>• razume škodljivost kajenja in jemanja nedovoljenih poživil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• išče in izbira sebi primerno prehrano;</li><li>• upošteva mnenje strokovnjakov za prehrano;</li><li>• preizkuša nove vadbene prakse;</li><li>• sprejema zdrav življenjski slog</li></ul>

## 5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Skupaj 60 ur dela študenta pri delodajalcu (2 KT).