

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

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

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

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).

