

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• pozna zdravo prehrano in njen pomen za človeško telo;</li><li>• pozna učinke nepravilnega prehranjevanja;</li><li>• pozna vrste, pomen in lastnosti hranilnih snovi;</li><li>• pozna prebavo in presnovo posameznih hranilnih snovi;</li><li>• pozna hormone, ki vplivajo na zdravje in telesno sestavo;</li><li>• pozna različne oblike prehranjevanja sodobnega časa;</li><li>• pozna smernice oz. prehranske piramide različnih populacij in narodnosti in smernice različnih načinov (vegetarijanstvo ...) prehranjevanja;</li><li>• pozna sestavo in pripravo hrane ter razporeditev prehrane pri različnih stopnjah aktivnosti;</li><li>• razloži pojme dieta, dietetika, medicinska dietetika;</li><li>• pozna smernice za sestavljanje jedilnikov pri posamezni dieti;</li><li>• razloži pojem shujšanost, kaheksija, fatig, anoreksija, bulimija;</li><li>• pozna posledice motenega prehranjevanja zaradi nepravilnosti v prebavi, presnovi hrane in nezadostnega vnosa posameznih hranilnih snovi;</li><li>• pozna zdravo prehranjevanje pri športniku, mladostniku, odraslemu, nosečnici, starostniku;</li><li>• razloži alternativne načine prehranjevanja (vegetarijanstvo, veganstvo, super živila, prehranjevanje po ajurvedi) ter planiranje obrokov z načeli zdrave prehrane;</li><li>• razloži nekaj primerov možne uporabe živil (limona, kvas, kumare ...) za nego telesa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• samostojno svetuje hranila, ki ustrezajo sodobnim načelom zdravega in uravnoveženega prehranjevanja;</li><li>• samostojno utemeljuje pomen makro in mikro hranil za zdravo in aktivno življenje;</li><li>• samostojno analizira povezavo med pravilno sestavljeno prehrano in potrebami organizma po hranilnih snoveh;</li><li>• samostojno svetuje o pomenu zdrave prehrane za ohranitev zdravja in dobrega počutja;</li><li>• samostojno svetuje glede pravilne izbire in priprave varovalnih živil (pozna pomen in znak varovalnega živila);</li><li>• prepozna učinke nepravilnega prehranjevanja;</li><li>• prepozna »varno hrano« in možne onesnaževalce hrane;</li><li>• zna uporabiti prehranske nadomestke oz. zamenjave hranilnih snovi v uravnoveženem obroku;</li><li>• samostojno prepozna in kritično ovrednoti posamezne diete;</li><li>• samostojno zna svetovati ustrezna živila, količino, razporeditev in pripravo le-teh za posamezno dieto;</li><li>• samostojno zna svetovati, kako s prehrano izboljšati telesno sestavo (mišična, maščobna in kostna masa ter voda);</li><li>• zna usmerjati stranko oz. ukrepati v primerih motenega prehranjevanja;</li><li>• samostojno zna razporejati in sestavljati obroke pri vseh starostnih skupinah in fizioloških stanjih strank;</li><li>• kritično zna oceniti različne načine alternativnega prehranjevanja in vplive na zdravje ter počutje;</li><li>• samostojno zna izbrati primerno zamenjavo živil za sestavo energijsko in hranilno uravnoveženega jedilnika pri alternativnem načinu prehranjevanja;</li><li>• samostojno zna svetovati glede izbire živil za zdravo kožo ter lasišče pri mladostniku, nosečnicah in starostniku (povečan vnos nekaterih hranil).</li></ul>
<b>4. Ocenjevanje stanja stranke ter načrtovanje in izvajanje ustreznega programa telesnega gibanja in prehranjevanja:</b>	

<ul style="list-style-type: none"><li>• pozna energijske in hranilne potrebe človeka ter izvede načrtovanje prehrane z načeli zdrave prehrane;</li><li>• na podlagi meritev telesne sestave in stanja stranke zna svetovati in pripraviti program prehranjevanja in telesne aktivnosti za določeno stranko;</li><li>• spozna način in pomen evidentiranja podatkov o stranki.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• s stranko vzpostavi primerno komunikacijo, vodi razgovor in ugotavlja indikacije in kontraindikacije;</li><li>• samostojno prepozna dnevne energijske potrebe stranke (starost, presnova, telesna aktivnost ...);</li><li>• samostojno oceni stanje hranjenosti z merjenjem telesne mase, telesne višine, indeksa telesne mase, debeline kožnih gub, obseg nekaterih telesnih segmentov;</li><li>• samostojno pripravi energetske odmerjen jedilnik in program telesne vadbe, ki je prilagojen posamezniku in cilju;</li><li>• zna spremljati in po potrebi korigirati pripravljen program za posamezno stranko.</li></ul>
---	--

## 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).