

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

ANATOMIJA, FIZIOLOGIJA IN TEORIJA GIBANJA

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- razviti sposobnost prepoznavanja zgradbe in nalog človeškega telesa;
- opisati zgradbo in naloge posameznih delov človeškega telesa;
- razumeti osnove delovanja človeškega telesa;
- opredeliti celico, tkiva, organe in organske sisteme;
- opisati energijske procese v mišični celici;
- razviti pozitiven odnos do vseh oblik zdravega načina življenja.
- usposobiti se za prepoznavanje in reševanje disciplinarnih problemov človekovega gibanja;
- razumeti interdisciplinarno sodelovanje s strokovnjaki, ki obravnavajo človeka v gibanju;

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- spoznati najpogostejše poškodbe plesalcev;
- spoznati osnovno prvo pomoč pri poškodbah;
- spoznati strokovno terminologijo;
- razvijati konstruktivni pristop pri podajanju gibalnih vsebin na različnih ravneh;
- razumeti učinke gibanja na psihosomatski status človeka;
- usposobiti se za načrtovanje, izvajanje in spremljanje procesa vadbe.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

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

1. poznavanje anatomije s poudarkom na lokomotornem aparatu in razumevanje delovanja človeškega telesa v gibanju;
2. razvijanje zavesti o pomembnosti ustrezne prehrane za uspešno delo;
3. spoznavanje specifičnih plesnih poškodb in pravilne oskrbe;
4. prepoznavanje telesnih sposobnosti učencev ob sprejemu v baletno šolo.
5. poznavanje in razumevanje različnih področij gibanja;

6. poznavanje in razumevanje vpliva temeljnih značilnosti gibalne vadbe na psihosomatski status človeka;
7. uporaba gibalne vadbe (demonstriranje in učenje posameznih gibalnih prvin; načrtovanje, organiziranje, vodenje, evalviranje, analiza in korekcija gibalne vadbe; svetovanje in oblikovanje programa vadbe za vplivanje na gibalne in funkcionalne sposobnosti);
8. uporabljanje sredstev za razvoj gibalnih sposobnosti;

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Poznavanje anatomije s poudarkom na lokomotornem aparatu in razumevanje delovanja človeškega telesa v gibanju	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna splošne anatomske in fiziološke izraze; • opiše in razloži zgradbo človeškega telesa; • definira celico kot osnovno gradbeno enoto telesa <p>skelet</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiše zgradbo posameznih delov skeleta; • pojasni pomen okostja, sestavo kosti, rast, obnovo kosti in zveze med kostmi <p>sklepi</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozna velike sklepe in njihove gibalne zmožnosti <p>mišičje</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozna vrste mišičnega tkiva; • spozna skeletne mišice po skupinah, opiše njihov položaj, potek in naloge in jih poimenuje <p>obtočila</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiše sestavo krvi, njene naloge in pomen; • opiše zgradbo in delovanje srca, žil in krvne obtoke <p>živčevje</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna zgradbo in razdelitev živčnega sistema; • razume osnovno delovanje <p>čutila</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiše čutila in spozna njihovo delovanje <p>koža</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uporablja strokovno terminologijo; • pokaže posamezne dele telesa; • razloži definicijo in pomen pojmov celica, tkivo, organ in organski sistem; • v vsakdanjem življenju se ravna po sodobnih načelih zdravega načina življenja; • na telesu pokaže osnovne kosti in jih poimenuje; • nariše dolgo kost in sklep; • razume razlike med aerobno in anaerobno mišično kontrakcijo; • na podlagi njihove obremenitve načrtuje primeren trening; • grafično ponazori refleksni lok; • skicira sinapso in ponazori dogajanje v sinapsi; • zaveda se pomena čutil;

<ul style="list-style-type: none"> • spozna osnovno zgradbo in pomen kože za človeško telo <p>endokrine žleze</p> <ul style="list-style-type: none"> • našteje endokrine žleze in spozna njihovo skupno funkcijo in delovanje v stresnem stanju <p>dihala</p> <ul style="list-style-type: none"> • našteje dele dihal, jih opiše, ponazori njihov položaj, zgradbo in funkcijo; • analizira razlike v dihanju med mirovanjem in pri naporu <p>prebavila</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna osnove prebave; • našteje dele prebavne cevi in pripadajoče organe ter njihov pomen <p>sečila</p> <ul style="list-style-type: none"> • našteje dele sečil in njihove naloge <p>spolovila in rodila</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna razlike in podobnosti med spoloma ter razlike v umetniškem izražanju 	<ul style="list-style-type: none"> • opiše spremembe kože pri termoregulaciji; • pokaže lego endokrinih žlez; • razloži pomen endokrinih žlez in njihovo delovanje; • pozna pomen pravilnega dihanja med gibanjem; • zaveda se osnovnih nevarnosti, ki lahko prizadenejo dihala; • povezuje pravilno prehrano z delovanjem prebavil in celotnega telesa; • spremlja količino in kakovost svojega urina; • upošteva mesečno spreminjanje počutja in prilagaja zahtevnost vadbe
2. Razvijanje zavesti o pomembnosti ustrezne prehrane za uspešno delo	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna osnovna živila in njihovo kalorično vrednost; • razume tekočinsko bilanco 	<ul style="list-style-type: none"> • sestavlja obroke za različne vrste naporov; • sledi znakom dehidracije, ki jih kaže telo; • nauči se preprečevati nezaželeno telesno maso
3. Spoznavanje specifičnih plesnih poškodb in pravilne oskrbe	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna najznačilnejše poškodbe; • zaveda se nevarnosti plesa za poškodbe; • pozna ukrepe za preprečevanje poškodb 	<ul style="list-style-type: none"> • ugotovi poškodbe; • zna primerno ukrepati, da ni poslabšanja; • zaveda se pomena pravilnega treninga in pravilne obremenitve; • urejenosti prostora; • razvija delovno odgovornost
4. Prepoznavanje telesnih sposobnosti učencev ob sprejemu v baletno šolo	
<ul style="list-style-type: none"> • zna oceniti telesne sposobnosti kandidatov za sprejem v baletno šolo 	<ul style="list-style-type: none"> • ugotavlja pravilne oblike nog v celoti in stopalnega loka; • preveri gibljivost sklepov; • presodi obliko prsnega koša in hrbtenice;

	<ul style="list-style-type: none"> • upošteva pravilno držo; • razloži staršem kandidatov za baletno šolo razloge za sprejem ali odsvetovanje šolanja
5. Poznavanje in razumevanje gibanja	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna pojmovanje gibanja; • razume in razlikuje odnos med znanostjo in stroko; • pozna osnovne konceptualne pristope v znanosti (disciplinaren, multidisciplinaren, interdisciplinaren in kros-disciplinaren); • razume vertikalno delitev in horizontalno povezanost gibanja; • zna kritično sistemsko razmišljati; • razume značilnosti sistema »človek v gibanju«; • pozna uporabo kibernetike v gibanju 	<ul style="list-style-type: none"> • razlikuje različne pristope in razlage; • upošteva različne delitve gibanja; • zna uporabiti sistemsko razmišljanje pri procesu gibalne vadbe in uporablja princip dialektične teorije sistemov; • upošteva celovitost procesa gibalne vadbe; • upošteva nujnost pozitivne transformacije dimenzij psihosomatičnega statusa; • razčleni psihosomatični status človeka (temeljne značilnosti, temeljne dimenzije)
6. Poznavanje, razumevanje in uporaba temeljnih značilnosti gibalne vadbe	
<ul style="list-style-type: none"> • razume načela in zakonitosti procesa gibalne vadbe; • pozna količine, ki definirajo obremenitev (vadbeni tip, vadbena količina in intenzivnost vadbe); • razlikuje različne vrste napora, utrujenosti in izčrpanost; • razume različne vrste odmora; • razume ciklizacijo in njeno strategijo v procesu vadbe 	<ul style="list-style-type: none"> • zna oceniti obremenitev gibalne vadbe; • prilagaja gibalno vadbo glede na napor, utrujenost in izčrpanost (vrsta odmora); • sestavi načrt dela (ciklizacija); • izvaja proces gibalne vadbe; • nadzira proces gibalne vadbe; • ovrednoti proces gibalne vadbe
7. Razčlenitev gibalnih in funkcionalnih sposobnosti človeka	

<ul style="list-style-type: none"> • razume razliko med sposobnostmi, značilnostmi in spretnostmi; • razčleni strukturo gibanja v prostoru (osi, ravnine in smeri gibanja); • pozna nomotetično delitev gibalnih sposobnosti (giblјivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost); • upošteva: koeficient prirojenosti, dejavnike vpliva in omejitvene dejavnike, živčno-mišično podlago za razvoj posamezne gibalne ter funkcionalne sposobnosti; • uporablja: merske postopke za ugotavljanje in vrednotenje posamezne gibalne ter funkcionalne sposobnosti; • uporablja: sredstva in metode za razvoj posamezne gibalne in funkcionalne sposobnosti; • razume in analizira učinke vadbe; • razume motorično učenje in vlogo motoričnega transferja 	<ul style="list-style-type: none"> • zna ovrednotiti stanje in spremembe na področju posamezne gibalne sposobnosti; • uporablja različna sredstva in metode za razvoj gibalnih sposobnosti; • upošteva dejavnike vpliva in omejitvene dejavnike pri gibalnih sposobnostih; • uporablja strokovno terminologijo; • svetuje in oblikuje program vadbe za vpliv na gibalne in funkcionalne sposobnosti
8. Uporabljanje sredstev za razvoj gibalnih sposobnosti	
<p>naravne oblike gibanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • razvršča naravne oblike gibanja (osnovne lokomocije, manipulacije in sestavljena gibanja); • uporablja naravne oblike gibanja na vadbeni enoti; • razume pomen naravnih oblik gibanja <p>elementarne igre</p> <ul style="list-style-type: none"> • izbira in uporablja elementarne igre na vadbeni enoti; • upošteva načelo postopne obremenitve; • razume pomen elementarnih iger <p>gimnastične vaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • razume bistvena elementa izvedbe gimnastičnih vaj (časovni in prostorski); • razlikuje osnovne položaje in gibanja pri gimnastičnih vajah; • uporablja funkcionalno analizo gimnastičnih vaj (štiri stopnje: 	<ul style="list-style-type: none"> • sestavlja različne programe za razvoj določenih gibalnih sposobnosti, pri čemer uporablja različna sredstva; • zna ustrezno demonstrirati različna sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti

<p>smoter, lokacija, izvedba in organizacija);</p> <ul style="list-style-type: none">• izbira in uporablja gimnastične vaje na vadbeni enoti	
--	--

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 48 (36 ur predavanj, 12 ur vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 72 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog).