

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost – Pilates 1
Course title:	Sports Activity – Pilates 1

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Obštudijska dejavnost	1. in 2. stopnja	1., 2. in 3.	oba
Extracurricular activity			both

Vrsta predmeta / Course type	Obštudijska dejavnost / extracurricular activity
-------------------------------------	--

Univerzitetna koda predmeta / University course code:	MF010
--	-------

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
5		55			30	3
		AV LV RV				

Nosilec predmeta / Lecturer:	Vesna Rauter, prof.
-------------------------------------	----------------------------

Jeziki /Languages:	Predavanja / Lectures:	Slovenski
	Vaje / Tutorial:	Slovenski

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
	Desire for additional knowledge and skills in various sport disciplines. Understanding the values of sport, recreation and a healthy lifestyle.

Vsebina: Content (Syllabus outline):

<p>Teoretične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdrav življenjski slog, - pomen pravilne prehrane, - specifika športne panoge (pregled razvoja pilatesa, filozofijo vadbe in razumevanje pomembnosti pravilne izvedbe vaj). <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, kontrole dihanja, vzpostavljanje medmišičnega ravnovesja, stabilizacijo 	<p>Theoretical contents refer to the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> - healthy lifestyle, - importance of proper diet, - specifics of individual sports discipline (a review of development of Pilates and its philosophy, understanding the importance of correct execution of exercises). <p>Practical content refers to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - correct execution of basic Pilates exercises, control of breathing, intermuscular balance,
---	---

hrbtenice, tako z uporabo drobnih pripomočkov kot brez.	stabilization of the spine by using small exercise accessories and without using any.
---	---

Temeljna literatura in viri / Readings:

- Pori M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D. (2011). Zdrava vadba (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Brooke Siler (2013): Big book of Pilates.

Cilji in kompetence:

- Oblikovanje pozitivnih stališč do športa ter navajanje na zdrav način življenja.
- Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti in krepitev zdravja.
- Študent se bo zavedal lastnega fizičnega in psihičnega telesa in stanja duha. Študent bo izoblikoval svoje telo, v katerem se bo dobro počutil.
- Študent bo usvojil osnovno tehniko gibanja in povečali nivo motoričnih sposobnosti.
- Študent bo usvojil pravilno pilates tehniko vadbe.
- Študent bo dosegel osnovno stabilizacijo hrbtenice, ramenskega obroča in kolkov.
- Študent bo oblikoval trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju.
- Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija.
- Razumeti vpliv športne vadbe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Objectives and competences:

- Raising awareness about the values of sport thus influencing positive attitude towards sport as well as getting accustomed to a healthy lifestyle.
- Eliminating and preventing consequences of insufficient physical activity, improving psychophysical abilities, enhancing health.
- Getting to know one's own physical body, mental body and state of mind. Building a body in which one feels good.
- Improving motion techniques and increasing the level of motor abilities.
- Mastering proper Pilates Exercise Technique.
- Achieving basic stabilization of the spine, shoulder ring and hips.
- Developing lasting exercise habits in everyday life.
- The use of acquired skills in everyday life and to compensate negative effects of one-sided workloads over the course of the study.
- Understanding the impact of exercise on maintaining health and well-being.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding:
The student:

- Študent navede možnosti aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.
- Študent prikaže pravilno tehniko pilates vadbe za razvijanje motoričnih in povečevanje funkcionalnih sposobnosti organizma.
- Študent prikaže kontrolo dihanja in vzpostavljanje medmišičnega ravnovesja in stabilizacijo hrbtenice z uporabo drobnih pripomočkov in brez.

- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;
- demonstrates correct execution of Pilates exercises for developing motor skills and enhancing the functional ability of the body;
- demonstrates control of breathing, intermuscular balance and stabilization of the spine by using small exercise accessories and without using any.

Metode poučevanja in učenja:

- V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:
- metoda razlage in razgovora (predavanja) - frontalna učna oblika
 - metoda demonstracije - skupinska učna oblika

Learning and teaching methods:

- Following methods and forms of teaching will be used in the program:
- explanation and discussion method (lecture) - frontal learning
 - method of demonstration - group learning

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Način (zagovor seminarske naloge in demonstracija posameznih elementov)		Method (presenting a seminar paper and demonstrating individual elements)
- Teoretični izpit	20 %	- Written exam
- Praktični izpit- demonstracija vaj	80 %	- Practical exam

Reference nosilca

- Predavateljica na Medicinski fakulteti UM
 - Izvajalka vaj pri predmetih Medicina in šport 1 in 2 na MF UM in predmetu Kineziologija na FOV UM
 - Strokovna sodelovka pri Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, Društvu študentov invalidov Slovenije in Medobčinskem društvu za slepe in slabovidne Maribor
 - Inštruktor vadbe Zdrava hrbtenica, Fitpro Ljubljana
 - Jogalates inštruktor, Fitpro Ljubljana
 - Reiki System into the first degree, Aerofit Kranj
 - Pilates inštruktor, The Pilates Coach, Aerofit Kranj
 - Vodnik nordijske hoje, INWA
 - Inštruktor aerobike, Fakulteta za šport Ljubljana
- Lecturer's references:**
- Lecturer at *Faculty of Medicine, University of Maribor (FM-UM)*
 - Exercise executor within study courses Sports Medicine 1 and 2 at *FM-UM* and study course Kinesiology at *Faculty of Organizational Sciences, University of Maribor (FOS UM)*

- Expert collaborator at *Association of societies for Social Gerontology of Slovenia, Society of Students with Dissabilities and Intermunicipal Association for the Blind and Visually-impaired.*
- »Healthy Spine« exercise coach at *Fitpro, Ljubljana*
- Yogalates instructor at *Fitpro, Ljubljana*
- Reiki System into the first degree at *Aerofit, Kranj*
- Pilates instructor, The Pilates Coach, *Aerofit Kranj*
- Guide for Nordic Walking, *INWA*
- Aerobics instructor at *Faculty of Sports, University of Ljubljana*