

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost – Telesno in duševno sproščanje
Course title:	Sports Activity - Physical and mental relaxation

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:	MF014
--	-------

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 (pomen sprostitve v vsakdanjem življenju). <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - učenje asan, pranayame in meditacij iz joge, - učenje kombinacije Tai-chi-chuana, - spoznavanje Shiatsu masažne tehnike, 	<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 (importance of relaxation in everyday life) <p>Practical content refers to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - learning Asana, Pranayama and Yoga meditation, - learning Tai-chi-chuan combination, - introduction to Shiatsu massage techniques,
--	--

- uporabo vizualizacije za doseganje boljših študijskih rezultatov.	- using visualization to achieve better academic results.
---	---

Temeljni 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 Ščepanović, D. (2011). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Maheshwarananda, P.S. (2000) *Sistem joga v vsakdanjem življenju*, Dunaj: Ibero Verlag / European University Press.

Cilji in kompetence:

- Študent bo oblikoval pozitivna stališča do športa ter se navajal na zdrav način življenja.
- Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, krepitev zdravja.
- Študent bo zmožen samostojno, varno in učinkovito vaditi glede na zastavljene cilje.
- Študent se bo seznanil z različnimi tehnikami telesnega in duševnega sproščanja. Spoznal bo lastno fizično telo, psihično telo in stanje duha.
- Študent bo znal odpraviti telesne in duševne napetosti s pomočjo tehnik telesnega in duševnega sproščanja.
- Študent bo znal omiliti energetske blokade in napetosti v telesu.
- Spodbujati pozitivno mišljenje o sebi.
- Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija.
- Oblikovati trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju.

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.
- Acquired knowledge will enable the student to independently, safely and effectively work on the set goals.
- Introduction to various techniques of physical and mental relaxation. Getting to know one's own physical body, mental body and state of mind.
- Eliminate physical and mental tension by using techniques for physical and mental relaxation.
- Alleviating energy blockages and tension in the body.
- Promoting positive self-image.
- The use of acquired skills in everyday life and to compensate negative effects of one-sided workloads over the course of the study.
- Developing lasting exercise habits in everyday life.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje sledečega:

- Študent opiše teorije aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.

Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding:

The student:

- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;

- Študent demonstrira pravilne gibe tehnik telesne in duševne sprostitev (asan, pranayame in meditacij iz joge, Tai-chi-chuana, Shiatsu masažne tehnike).
- Študent pojasni miselni kontekst oz. filozofijo tehnik sproščanja.

- demonstrates correct poses in physical and mental relaxation techniques (Asana, Pranayama and Yoga meditation, Tai-chi-chuan, Shiatsu massage techniques);
- describes the philosophy of relaxation techniques.

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).		Type (defending written thesis and live demonstration of individual elements).
- Teoretični izpit	20 %	- Written exam
- Praktični izpit- demonstracija asan	80 %	- Practical exam – demonstration of Asanas

Reference nosilca

- Predavateljica na Medicinski fakulteti UM
- Izvajalka vaj pri predmetih Medicina in šport 1 in 2 na MF UM in pri 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*