

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost - Kinezioterapija
Course title:	Sports activity - Kinezioterapy

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Obštudijska dejavnost	Kinezioterapija	1./2./3.	zimski/poletni
Extracurricular activity		1./2./3.	Autumn/Spring

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

Univerzitetna koda predmeta / University course code:	FGPA006
--------------------------------------------------------------	---------

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:	Aleksander Pajtler, prof.
-------------------------------------	----------------------------------

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
	An adequate level of psychophysical abilities. Ability to overcome subjective efforts at a long-term load.

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 pohodništva in razumevanje pomembnosti ukvarjanja z omenjeno aktivnostjo). <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seznanjanje z anatomijo človeškega telesa, - seznanitev z metodami spremljanja učinkovitosti vadbe, indikacije ter kontraindikacije za kinezioterapijo, - vaje in vrste gibov pri specifičnih problemih, 	<p>The theoretical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a healthy lifestyle, - the importance of a proper diet, - the specifics of the sport discipline (an overview of the evolution and progress of hiking and understanding the importance of engaging in said activity). <p>The practical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Learning the anatomy of the human body. - Learning the methods of monitoring the effectiveness of exercise, indication and contradiction for kinesiotherapy.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- principi osnovnih masažnih prijemov.	- Exercises and types of movements in specific problems. - Learning the principles of basic massage techniques.
----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Temeljni literatura in viri / Readings:

Jože Vidmar (1992). Kinezioterapija: skripta za študente Ljubljana: Fakulteta za šport.

Urška Puh, Polona Palma, Darja Rugelj (2013). Funkcijska kinezioterapija. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.

Cilji in kompetence:

- Študent bo znal praktično izvesti posamezne elemente terapije.
- 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 izbrane cilje.
- Študent bo znal prepoznati dejavnike tveganja pri nezdravem načinu življenja, razumel bo osnovne principe različnih masažnih tehnik, razumel kinezioterapije kot dopolnitev medicinske rehabilitacije.
- Študent bo znal izboljšati svoje telesne in motorične sposobnosti, izboljšati ravnotežje, sposoben bo izvesti osnovne masažne tehnike, povečal bo svojo razteznost in gibljivost lokomotoričnega aparata, poznal bo preventivne vaje za izogibanje bolečini.
- 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:

- Practical execution of individual elements of therapy.
- Raising awareness of the values of sport and, through this, influencing the formation of positive attitudes towards sport and towards a healthy lifestyle.
- Eliminating and preventing the consequences of lack of exercise and a care for improving psychophysical abilities, enhancing health.
- The acquired knowledge will enable the student to work independently, safely and effectively according to the chosen goals.
- Identifying risk factors of an unhealthy lifestyle, understanding the basic principles of various massage techniques, understanding kinesiotherapy as an addition to medical rehabilitation.
- Improving body and motor skills, improving balance, the ability to perform basic massage techniques, increasing the stretchability and flexibility of the locomotor apparatus, knowing preventive exercises to avoid pain.
- 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:
- Študent opiše teorije aktivnega počitka in metod za regeneracijo telesa.
 - Opiše teorijo kineziologije in svoje izkušnje v praksi.
 - Študent uporablja domačo in tujo literaturo, uporablja didaktične pripomočke.

Intended learning outcomes:

- Knowledge and Understanding:
The student:
- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;
 - describes the theory of kinesiology and one's own practical experience;

- Študent prepozna in našteje osnovne mišice in kosti v telesu.
- Študent demonstrira metode vadbe ter prepozna indikacije in kontraindikacije za kinezioterapijo.
- Študent prikaže vaje in vrste gibov pri specifičnih težavah.
- Študent prikaže osnovne masažne prijeme.

- uses literature in one's mother tongue and foreign languages, uses didactic tools;
- identifies and lists basic muscles and bones;
- demonstrates exercise methods and identifies indications and contraindications for kinesiotherapy;
- demonstrates exercises and types of movements in specific problems;
- demonstrates basic massage techniques.

Metode poučevanja in učenja:

V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:

- metoda razlage in razgovora (predavanja),
- metoda demonstracije.

Oblike:

- frontalna učna oblika,
- individualna učna oblika,
- skupinska učna oblika.

Learning and teaching methods:

The following methods and forms of teaching will be used in the program:

- the method of explanation and discussion (lectures),
- the method of demonstration.

Forms:

- frontal learning,
- individual learning,
- 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)
<ul style="list-style-type: none"> • Teoretični izpit • Praktični izpit 	<p>20 %</p> <p>80 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretical examination • Practical examination

Reference nosilca / Lecturer's references:

Izbrani znanstveno raziskovalni projekti:

Izbrani članki nosilca / Selected articles:

Cobis : Aleksander Pajtler, habilitacija za izvolitev predavatelj kineziologije _ pedagoški vidik UM.