



KATALOG ZNANJA

1 IME PREDMETA: **AKTIVNO DO ZDRAVJA (ADZ)**

2 SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- razviti sposobnosti pravilnega in racionalnega gibanja;
- pridobiti znanje za obvarovanje pred poškodbami in nevarnostmi;
- spoznati vlogo in pomen različnih aktivnosti za zdravo življenje;
- povečati fizično aktivnost študentov
- oblikovanje pozitivnega odnosa do lastnega zdravja
- pridobiti znanja o zdravi in uravnoteženi prehrani

3 PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- razvijanje sposobnost obvladovanje telesa v vsakdanjem življenju;
- spoznavanje načinov in oblik udejstvovanja za zdrav način življenja;
- razvijanje sposobnosti uporabe sodobnih pripomočkov pri načrtovanju in spremljanju vadbe;
- pridobitev sposobnosti prepoznavanja in preprečevanja nevarnosti pri aktivnosti;
- pravilno in racionalno izvajanje vadbe v danih okoliščinah;
- načrtuje in uporablja sodobne trende za zdravo prehranjevanje;
- usposobi se za zdrav način življenja.

4 OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI Študent:	FORMATIVNI CILJI Študent:
I. DELOVANJE TELESA	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna delovanje srčno – žilnega sistema in dihalnega sistema; • pozna delovanje prebavnega trakta; • razume prenos hranilnih snovi iz prebavnega trakta v telo; • razume funkcijo skeleta, sklepov in mišic pri telesnih aktivnostih; 	<ul style="list-style-type: none"> • načrtuje prehrano upoštevajoč značilnosti delovanja prebavnega trakta in absorpcije v telo; • upošteva zakonitosti delovanja srčno – žilnega sistema, dihalnega sistema, skeleta, sklepov in mišic pri telesni aktivnosti;
II. PREHRANA	
<ul style="list-style-type: none"> • razlikuje živila po prevladujočih hranilnih snoveh (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati ...); • obravnava pomembnejša živila v vsakodnevni prehrani (žita in žitni izdelki, sadje in zelenjava, mleko, meso, sladkor, pijače ...); • pozna presnovo zaužitih živil; • pozna pravilno prehrano za zdravje (prehranjevalna piramida); • ugotavlja in uporablja novosti na področju prehranjevanja; 	<ul style="list-style-type: none"> • sprejema odločitve glede izbire živil; • izračunava energijske in hranilne vrednosti živil, jedi, obrokov...; • uvršča živila glede na sestavo v jedilnik; • načrtuje prehrano; • uravnava telesno težo s pravilnim prehranjevanjem; • uporablja zdrav življenjski slog;
III. TELESNA AKTIVNOST	
<ul style="list-style-type: none"> • zna izbrati primerne pripomočke in opremo za posamezno telesno aktivnost; • obvlada tehniko posameznih telesnih aktivnosti; • načrtuje izvedbo in obremenitve pri posameznih telesnih aktivnostih; • spozna nevarnosti in način obvarovana pred poškodbami; • spozna ukrepe za preprečevanje preobremenitev in zmanjšanje poškodb; • pozna vadbo v fitnessu; • zna utemeljiti prvine iger z žogo; 	<ul style="list-style-type: none"> • upošteva pripravo na vadbo; • izbere primerne pripomočke in opremo za posamezno telesno aktivnost; • načrtuje in izvaja vzdržljivostno gibanje: pohodništvo, tek, kolesarstvo, plavanje, tek na smučeh ...; • samostojno vadi v fitnessu; • aktivno sodeluje v igri z žogo; • izvaja aktivnosti za umiritev po aktivni vadbi; • uravnava telesno težo s primerno telesno aktivnostjo; • uporablja zdrav življenjski slog.

5 OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 ur (36 ur predavanj, 36 ur vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 72 ur (študij literature in gradiv, individualna priprava na seminarsko vajo, pripravljane na vaje s telesno aktivnostjo).

Prisotnost na predavanjih, obvezna prisotnost na vajah (min. 80 %) in predstavitev seminarske naloge ter pisni izpit.

KREDITNO OVREDNOTENJE PREDMETA: 5KT

ZNANJE, KI GA MORAJO IMETI IZVAJALCI PREDMETA:
športna vzgoja.

*** ** *** ** *** ** ***

AVTOR KATALOGA:

Dušan Oklešččen, profesor športne vzgoje

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete 'Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja' in prednostne usmeritve 'Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja'