# Šport in humanistika – telesne prakse z izbranimi poglavji iz medicine in preventiveUčni načrt predmeta/Course syllabus

|  |  |
| --- | --- |
| Predmet: | Šport in humanistika – telesne prakse z izbranimi poglavji iz medicine in preventive |
| Course title: | Sport and Humanities – Body Practices of Selected Topics in Medicine and Prevention |
| Članica nosilka/UL Member: | UL FF |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Študijski programi in stopnja | Študijska smer | Letnik | Semestri | Izbirnost |
| Zgodovina, prva stopnja, univerzitetni(od študijskega leta 2022/2023 dalje) | Zgodovina – dvopredmetna smer (smer)  |  | Celoletni | izbirni |

|  |  |
| --- | --- |
| Univerzitetna koda predmeta/University course code: | 0641557 |
| Koda učne enote na članici/UL Member course code: | 7768 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Predavanja/Lectures | Seminar/Seminar | Vaje/Tutorials | Klinične vaje/Clinical tutorials | Druge oblike študija/Other forms of study | Samostojno delo/Individual student work | ECTS |
| 10 | 0 | 60 | 0 | 0 | 80 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| Nosilec predmeta/Lecturer: | Vedran Hadžić  |

|  |  |
| --- | --- |
| Vrsta predmeta/Course type: | Izbirni/Elective |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jeziki/Languages: | Predavanja/Lectures: | Slovenščina  |
|  | Vaje/Tutorial: | Slovenščina  |

|  |  |
| --- | --- |
| Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: | Prerequisites: |
| Status redne/ rednega študentke/študenta na fakulteti, akademiji ali visoki šoli. Redna in aktivna udeležba na predavanjih in vajah.Poznavanje predpisane literaturte s podorčja teoretičnih vsebin. | Status of full-time students at a faculty, academy or higher school. Regular and active participation at lectures and practical courses.Knowledge of subscribed literature in the area of theoretical content. |

|  |  |
| --- | --- |
| Vsebina: | Content (Syllabus outline): |
| TEORETIČNE VSEBINE : - Sklopi predavanj s področja teorije, metodike in didaktike izbranih športnih zvrsti- Sklopi predavanj s področja medicinskih in zdravstveno preventivnih vsebin:- pomen telesne dejavnosti za zdravje- športno rekreacijske dejavnosti za zdravje- priporočila za vadbo odrasle populacije- telesna dejavnost in debelost- ocena zdravstvenega in funkcionalnega  stanja pred vključevanjem v športno aktivnost - šport in poškodbe - zdrava prehrana in regulacija telesne masePRAKTIČNE VSEBINE: Študenti / študentke lahko izberejo dva od naštetih športov, enega v notranjih prostorih in enega, ki se odvija v naravi. Vsak mora obsegati 30 ur vaj. (Vpisno število v skupino je 30)-    Skupinske vadbe, -    fitnes, -    plavanje - vsi športni programi enote za šport FF v študijskem letuŠporti, ki se odvijajo v naravi: -    jadranje -    rolanje | THEORETICAL CONTENT: - Sets of courses in theory, methodology and didactics of selected sports- Sets of lectures in the field of medical and health prevention content:- the importance of physical activity for health- sports and recreational activities for health- exercise recommendations for the adults - physical activity and obesity- preparticipation health and functional assesment- sports and injuries- healthy diet and weight regulation.PRACTICAL CONTENT: Students can select two of listed sports, one indoor and one outdoor. Each has to include 30 hours of exercise. (Maximum number of students in the group is 30)-    group fitness classes, -    fitness, -    swimming,- all sport programs of the sports unit of FA in the academic year.Sports that take place outdoors:-    sailing, -    rollerblading. |

|  |
| --- |
| Temeljna literatura in viri/Readings: |
| •    WHO WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour; 2020; ISBN 9789241550536.•    Hadžić, V.; Battelino, T.; Pistotnik, B.; Pori, M.; Šajber, D.; Žvan, M.; Škof, B.; Jurak, G.; Kovač, M.; Dervišević, E.; et al. Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov Slov. Pediatr. 2014.•    Videmšek, M.; Vrtačnik, E.B.; Šćepanović, D.; Žgur, L.; Videmšek, N.; Meško, M.; Karpljuk, D.; Štihec, J.; Hadžić, V. Priporočila za telesno dejavnost nosečnic. Zdr. Vestn. 2015, doi:10.6016/zdravvestn.1220.•    Izbrani predpisani znanstveno-strokovni članki in izročki predavanjPriporočena literatura:•    Dervišević, E., Vidmar, J., Tušak, M., & Karpljuk, D. (2011). Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport.•    Lit., ki jo bodo predlagali predavatelji teoretičnih vsebin iz posameznih področij. |

|  |  |
| --- | --- |
| Cilji in kompetence: | Objectives and competences: |
| Splošni cilji: - spoznati osnove zgradbe in delovanja telesa - spoznati in razumeti pozitivni vpliv telesnega napora na telo- spoznati in razumeti načela zdrave prehrane- seznaniti s praktičnimi in teoreticnimi vsebinami izbrane športne zvrsti- razvijanje pozitivne samopodobe- navajanje na redno aktivno preživljanje prostega časa in zdrav način življenja- vzpostavitev pozitivnega odnosa do varovanja naraveSpecifične kompetence:- pridobitev osnovnih in nadaljevalnih znanj iz izbrane športne zvrsti- usposobiti se za zdrav in aktivni način življenja | General goals: - getting to know the basics of the structure and operation of the body; - getting to know and understanding the positive impact of physical stress to the body;- getting to know and understanding the principles of a healthy diet;- getting acquainted with practical and theoretical contents of a selected sport;- development of positive self-image;- getting used to spending free time actively and having a healthy lifestyle;- establishing a positive attitude to environmental protection;Specific competences:- acquiring basic and advanced knowledge in the chosen sport;- training for a healthy and active lifestyle. |

|  |  |
| --- | --- |
| Predvideni študijski rezultati: | Intended learning outcomes: |
| Znanje in razumevanje:Osvajanje vsebin športa kot temeljev, ki omogočajo kvalitetnejše življenje. Razumevanje učenja načrtovanja izvedbe in nadzora športne vadbe.Uporaba:Uporaba pridobljenih informacij za kompenzacijo intelektualnim in čustvenim obremenitvam med študijem in kasneje v vsakodnevnem življenju.Refleksija:Integracija, kompenzacija in osmišljenje lastega telesa v odnosu do narave.Prenosljive spretnosti – niso vezane le na en predmet:Prenos pridobljenih sposobnosti (teamsko delo, strateško razmišljanje, neverbalna komunikacija, organizacijske in vodstvene sposobnosti) na druga področja delovanja. | Knowledge and understanding:Adoption of sport contents as the bases that enable a quality lifestyle. Understanding of learning how to plan execution and supervision in physical exercise.Use: Use of acquired information to compensate intellectual and emotional stress during studies and later in everyday life.Reflection:Integration, compensation and awareness of the body in relation to nature.Transferrable skills – not bound only to one subject:Transfer of acquired skills (teamwork, strategic thinking, non-verbal communication, organizational and leadership skills) to other areas of activity. |

|  |  |
| --- | --- |
| Metode poučevanja in učenja: | Learning and teaching methods: |
| Predavanja, vaje, tečaji, delo v skupini. | Lectures, exercices, practical courses, work in groups. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Načini ocenjevanja: | Delež/Weight | Assessment: |
| praktični izpit | 50,00 % | practical exam |
| test iz teorije | 50,00 % | test in theory |

|  |
| --- |
| Reference nosilca/Lecturer's references: |
| HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. Isokinetics and exercise science, ISSN 0959-3020, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. Journal of athletic training, ISSN 1062-6050, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str. SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ULJEVIĆ, Ognjen, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538.HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Šport in poškodbe. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 147-150.HADŽIĆ, Vedran, BILBAN, Marjan. Pretreniranost in relativni energijski deficit. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 219-224.HADŽIĆ, Vedran. Telesna nedejavnost - kajenje 21. stoletja. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 3-4.HADŽIĆ, Vedran (intervjuvanec), ŠIMENKO, Jožef (intervjuvanec). Priljubljeni crossfit je lahko tudi nevaren. Medicina in ljudje : posebna izdaja časopisa Medicina danes, ISSN 2232-5476, 14. apr. 2016, 20 str., ilustr. http://medicina.finance.si/8843560/Priljubljeni-crossfit-je-lahko-tudi-nevaren. |