

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	Motorični razvoj in promocija gibalne aktivnosti za zdravje
Course title	Motor Development and Promotion of Physical Activity for Health

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fizioterapija / I. stopnja Physiotherapy / 1 st Cycle	Ni smeri študija No study field	I. letnik 1 st year	I. 1 st

Vrsta predmeta/Course type obvezni/obligatory

Univerzitetna koda predmeta/University course code FTH I UN 4

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Kab. vaje Cabinet tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
30	15				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Špela Bogataj

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: **Prerequisites:**

Vpis v prvi letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the first year of study.
--	---

Vsebina: **Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kineziologija – znanost o gibanju in njegovem pomenu za človekovo zdravje in razvoj.</i> Razvoj in pristopi v kineziologiji. Gibanje kot mikrokozmos družbe: gibanje in šport v procesu socializacije, družbene identitete, družbene distance in konflikta. • <i>Opredelitev osnovnih pojavnih oblik človekovega gibanja.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kinesiology – the science of movement and its importance for human health and development.</i> Development and approaches in kinesiology. Movement as a microcosm of society: movement and sport activities as part of socialisation process, social identity, social distance and conflict.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Naravne oblike gibanja. Elementarne igre. Gimnastične vaje. • <i>Opredelitev temeljnih organizacijskih oblik človekove dejavnosti na gibalnem področju.</i> Šolska športna vzgoja. Rekreativna, rekreativna gibalna aktivnost, rekreativni šport. Vrhunski šport. • <i>Temeljne motorične sposobnosti.</i> Moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost, vzdržljivost. Vadba temeljnih motoričnih sposobnosti. • <i>Motorično učenje in motorična kontrola.</i> Faze motoričnega učenja. Faze motoričnega razvoja. Motorični razvoj pri gibalno oškodovanem. Ocenjevanje motoričnega učenja. • <i>Vloga gibalne aktivnosti za celostni razvoj.</i> Telesni razvoj, motorični razvoj, kognitivni razvoj, socialni razvoj in čustveni razvoj. • Pomen in vloga gibanja kot preventivnega dejavnika za ustrezen razvoj in zdravje hrbtenice ter ohranjanje pokončne telesne drže. Sedenje in njegovi negativni vplivi na sistem hrbtenice in hrbtnih mišic. Ocenjevanje ustreznosti telesne drže. Gib kot protiutež sedečemu življenjskemu slogu. • <i>Kineziološka obravnava v vrhunskem športu.</i> Optimalizacija postopkov motoričnega učenja in razvoja motoričnih sposobnosti pri vrhunskem športniku, skrb za zdravje in preprečevanje poškodb. • <i>Promocija gibalne aktivnosti za zdravje.</i> • Promocija gibanja pri otroku in pri odraslem. Didaktična primernost izbranih gibalnih in športnih aktivnosti. Zasnova in razvoj vadbenih programov. Oblike dela in didaktični postopki pri izbiri in izvajanju vadbenih programov v fizioterapiji. Inovativni vadbeni koncepti: Pilates, Nirvana fitness. • Opredelitev in koncepti fizične ter mentalne utrujenosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Defining basic forms of human movement.</i> Natural forms of movement. Elementary games. Gymnastics exercises. • <i>Defining basic organisational forms of human activity on the motor field.</i> Physical education. Recreation, recreational physical activity, recreational sports. Elite sports. • <i>Basic motor skills.</i> Power, speed, flexibility, coordination, balance, precision, endurance. Training of basic motor skills. • <i>Motor learning and motor control.</i> Stages of motor learning. Stages of motor development. Motor development of individuals with movement deficit. Assessing motor learning. • <i>The role of physical activity for integrated development.</i> Physical development, motor development, cognitive development, social development and emotional development. • The importance and role of physical activity as a preventive factor for the appropriate development and health of the spine and for maintaining an upright body posture. Sedentary behaviour and its negative impacts on the system of spine and back muscles. Assessing the uprightness of body posture. Movement as a counterweight to the sedentary lifestyle. • <i>Kinesiological treatment in elite sports.</i> Optimisation of motor learning and motor skills development procedures among elite athletes, care for health and injury prevention. • <i>Promotion of physical activity for health.</i> Promotion of physical activity for children and adults. Didactical suitability of the selected physical and sports activities. Designing and developing exercise programmes. Teaching forms and didactical approaches when selecting and implementing the exercise programmes in physiotherapy. Innovative exercise concepts: Pilates, Nirvana fitness.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Definition and concepts of physical and mental fatigue.
--	---

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Edelman, C. L., Mandel, C. L. in Kudzma, E. C. (2013). *Health promotion throughout the life span* (Eight Edition). Missouri, USA: Mosby.
- Haibach-Beach, P., Reid, G. in Collier, D. (2017). *Motor Learning and Development* (Second Edition e-Book). Champaign, Illinois, ZDA: Human Kinetics.
- Pistotnik, B. (2015). *Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe* (popravljen in dopolnjen izdaja). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zorc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Green, J., Tones, K., Cross, R. in Woodall, J. (2015). *Health promotion: planning and strategies* (Third Edition). Los Angeles: SAGE.
- Vauhnik, J. (2011). *Motorični razvoj v ontogenezi človeka ter osnove pozitivnih motoričnih transformacij: priročnik za študente fizioterapije*. Maribor: Evropsko središče.
- Zorc, Joca. (2006). *Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Izbrani članki iz zbornikov znanstvenih srečanj, izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja motoričnega razvoja in promocije gibalne aktivnosti, izbrane internetne strani strokovnih združenj s področja gibanja in športa v fizioterapiji.

Cilji in kompetence:

Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:

- uporabo teoretičnega in praktičnega znanja pri organizaciji, načrtovanju in izvajanju gibalnih aktivnosti v fizioterapevtski praksi,
- kritično vrednotenje raziskovalnih pristopov in ugotovitev raziskav motoričnega razvoja, športa in gibalne aktivnosti ter njihovega prispevek k inovativnosti,
- zaznavanje potreb po spremembah v praksi, razvijanje in kritično uvajanje novih pristopov v vadbenih programih, ki temeljijo na z dokazi podprti praksi,
- vzgojno, izobraževalno in mentorsko delo,
- analizo pacientovih dnevnih aktivnosti z vidika funkcionalnih sposobnosti

Objectives and competences:

The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:

- using theoretical and practical knowledge in organisation, planning and implementation of physical activities in physiotherapeutic practice,
- critical evaluation of research approaches and findings about motor development, sports and physical activity, and their contribution to innovativeness,
- identifying needs for changes in practice, developing and critically introducing new approaches in exercise programmes, based on the evidence-based practice,
- behaviour in the field of promotion of physical activity for health,
- educational work and mentorship,

<p>lokomotornega sistema, ergonomije in rehabilitacije,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje, spoštovanje, upoštevanje in vključevanje individualnih potreb pacientov pri zasnovi in izvedbi vadbenih programov, • uporabo naprav in pripomočkov za izvajanje gibalnih aktivnosti, • promocijo zdravja, zdravstveno vzgojo ter ohranjanje in izboljševanje kakovosti življenja, • evalviranje rezultatov in učinkovitosti vadbenih programov (kritična refleksija), • zavedanje o pomenu gibalne aktivnosti in razvoja motorike kot preventive pred poklicnimi boleznimi v fizioterapevtski profesiji, ki se odražajo na lokomotornem sistemu. 	<ul style="list-style-type: none"> • analysing patients' activities of daily living from the aspect of functional abilities of the locomotor system, ergonomy and rehabilitation, • recognising, respecting, considering and including the individual needs of patients into designing and implementing the exercise programmes, • using the aids and devices for performing physical activity, • promoting health, health education and preserving and improving the quality of life, • evaluating results and effectiveness of the exercise programmes (critical reflexion), • awareness of the importance of physical activity and motor development in prevention of occupational diseases in the physiotherapy profession, which reflect on locomotor system.
---	--

Predvideni študijski rezultati:

Študent/študentka:

- pozna temeljna področja, pristope in metode uporabe kineziologije v fizioterapiji, in sicer v funkciji preventive ohranjanja zdravja kot tudi v funkciji uspešnejšega zdravljenja pacienta,
- razume pomen gibalne aktivnosti kot enega izmed temeljnih dejavnikov vsestranskega razvoja otroka, mladostnika, odraslega in starostnika (telesni, gibalni, kognitivni, čustveni in socialni razvoj) ter ohranjanja zdravja,
- pozna temeljne pojavne oblike človekovega gibanja, temeljne motorične sposobnosti, faze motoričnega razvoja in učenja,
- razume specifikne motoričnega razvoja in motoričnih sposobnosti pri gibalno oškodovanih posameznikih,
- razlikuje med kineziologijo, kinezioterapijo in psihomotoriko,
- pozna povezave med kineziologijo, fizioterapijo ter promocijo zdravja,

Intended learning outcomes:

Students:

- know the core areas, approaches and methods of implementation of kinesiology in physiotherapy practice, both in function of prevention and maintaining health, as well as in function of a better patient treatment,
- understand the importance of physical activity as one of the basic factors in the integrated development of children, adolescents, adults and older people (physical, motor, cognitive, emotional and social development), and in maintaining health,
- know the basic forms of human movement, basic motor skills, stages in motor development and motor learning,
- understand specificities of motor development and motor skills among individuals with movement deficit,
- differentiate between kinesiology, kinesiotherapy and psychomotorics,
- know the relations between kinesiology, physiotherapy and health promotion,

<ul style="list-style-type: none"> • se usposobi za uporabo pristopov, metod, tehnik in strategij kineziološke obravnave v fizioterapiji pri bolnikih z ortopedskimi primanjkljaji s poudarkom na slabih telesnih držah, deformacijah, bolečinah in boleznih hrbtenice, • se usposobi za kineziološko obravnavo v rehabilitaciji vrhunškega športnika, • se zaveda pomena redne zmerne gibalne aktivnosti kot protiuteži sedečemu življenjskemu slogu, • se usposobi za promocijo gibalne aktivnosti za zdravje pri različnih starostnih populacijah, • zna izbrati in razvijati nove vadbene programe za ciljno populacijo ali posameznike z vidika didaktične primernosti, značilnosti gibalnega razvoja in motoričnih sposobnosti ter specifičnih zdravstvenih in gibalnih potreb posameznikov, • samostojno uporablja študijsko literaturo in razvija zmožnosti za samostojno učenje na višjih ravneh ter raziskovalno delo, • razvija zmožnost seznanjanja drugih z lastnimi spoznanji o strategijah, metodah in pozitivnih učinkih kineziološke obravnave v fizioterapiji ter zmožnost sprejemanja odzivov nanje kot podlago za nadaljnje strokovno delo v fizioterapevtski praksi. 	<ul style="list-style-type: none"> • are qualified for using approaches, methods, techniques and strategies of kinesiological treatment in physiotherapy among patients with orthopaedic deficits, particularly poor body postures, spine deformations, pain and diseases, • are qualified for kinesiological treatment in rehabilitation of elite athletes, • are aware of the importance of regular moderate physical activity as a counterweight to the sedentary lifestyle, • are qualified for promotion of physical activity for health among different age populations, • know how to select and design new exercise programmes for target population or individuals based on their didactical suitability, characteristics of motor development, and basic motor skills, as well as specific health and movement needs of individuals, • use their study literature independently and develop abilities for independent learning at higher levels and research, • develop the ability to share their own knowledge and findings about strategies, methods and positive effects of kinesiological treatment in physiotherapy with others, as well as the ability to consider their reflections as grounds for further professional work in physiotherapy practice.
--	--

Metode poučevanja in učenja:

- *predavanja* z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),
- *seminarske vaje*: priprava, predstavitev in uspešen zagovor raziskovalne naloge, portfolio (spremljanje, refleksija in vrednotenje lastnega življenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti), diskusija, študije primera, demonstracija in metoda praktičnih del.

Learning and teaching methods:

- *lectures* with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),
- *seminar tutorial*: preparation, presentation and a successful defence of a research paper, portfolio (monitoring, reflection and evaluation of one's own lifestyle in physical activity), discussion, case studies, demonstration and method of practical work.

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	Assessment:
<p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izpit • izdelava, predstavitev in zagovor raziskovalne naloge <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>80 % 20 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam • preparation, presentation and defence of the research paper <p>Grading scheme: ECTS.</p>