Komisija za študijske zadeve
UL Medicinske fakultete

Univerza *v Ljubljani*
Medicinska fakulteta

Vrazov trg 2
SI-1000
Ljubljana
E: ksz@mf.uni-lj.si
T: +386 1 543 7700

Učni načrt z režimom študija

a. Podatki o učni enoti

1. Modul

TELESNA VADBA IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

2. Predmet

ŠPORT IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ŠTUDENTOV

3. Vsebinski sklop (če ima predmet vsebinske sklope)

4. Študijski program in stopnja

EMŠ program Medicina

5. Letnik

1. ☑ 2. ☐ 3. ☐ 4. ☑ 5. ☐ 6. ☐

6. Semester

Zimski in poletni

7. Vrsta učne enote

Izbirni predmet

8. Vertikalni steber

Medicina/Dentalna medicina kot znanost ☑
Profesionalni razvoj ☑
K pacientu in skupnosti usmerjena medicina/dentalna medicina ☐

9. Sodelujoče organizacijske enote / Izvajalci učne enote

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.
prof. dr. Tomaž Marš, dr.med.
višja predavateljica Ksenija Filipič Jeras, prof. šp. vzg.
predavateljica Liza Jovičević, mag. kin.
Joca Zurc

10. Kreditna ovrednotenost

3

11. Oblike študijskih obveznosti

Predavanja	5
Seminarji	
Laboratorijske vaje Klinične vaje	45
Druge oblike študija	
Samostojno delo študenta	40
Skupaj	90

12. Nosilec predmeta / Koordinator vsebinskega sklopa

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg. in prof. dr. Tomaž Marš, dr. med.

13. Jezik izvajanja

Slovenščina in angleščina

14. Pogoji za opravljanje študijskih obveznosti

Ni posebnih pogojev.

b. Vsebina, temeljni cilji, potek študija

1. Vsebine učne enote - Izpitne teme, klinične slike in veščine

- Zdrav življenjski slog, Fitnes diagnostika, Telesna vadba za zdravje, Intervencijski programi za ohranjanje in krepitev zdravja, Preventiva za dolgotrajno sedenje, Gibalni odmori (teoretično)
- Fitnes diagnostika - telesna sestava, moč, aerobna vzdržljivost, gibljivost (praktično)
- Telesna vadba za aerobno vzdržljivost (praktično)
- Telesna vadba za moč (praktično)
- Osebni program telesne vadbe na napravah (praktično)
- Telesna vadba z lastno telesno težo (praktično)
- Telesna vadba z elastikami (praktično)

2. Cilji in kompetence

- Razumevanje pomena zdravega življenjskega sloga ter intervencijskih programov s telesno dejavnostjo za ohranjanje in krepitev zdravja.
- Razumevanje učinkov dolgotrajnega sedenja na zdravje.
- Znati uporabljati fitnes diagnostiko za oceno sestave telesa, moči, aerobne vzdržljivosti, gibljivosti.
- Znati uporabljati telesno vadbo za aerobno vzdržljivost, moč, gibljivost.
- Znati uporabljati naprave, lastno telesno težo, elastike, nestabilno površino, vadbene trakove,

3. Metode poučevanja in učenja ter način izvajanja učne enote študija

5 ur predavanj
45 ur vaj
40 ur samostojnega dela.

4. Primarno in dopolnilno študijsko gradivo

Izročki, delovni listi, ki jih študenti prejmejo na pedagoškem procesu.

5. Predvideni študijski rezultati

- Znati pripraviti in izvajati osebni program vadbe za izboljšanje telesne zmogljivosti (aerobna vzdržljivost, moč, gibljivost).
- Znati pripraviti in izvajati osebni intervencijski programi za izboljšanje življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja.

6. Način ocenjevanja in preverjanja znanj in veščin učne enote (sprotno in končno preverjanje znanja, pogoji za pristop h končnemu preverjanju znanja)

- Priprava in prikaz gibalnega odmora za preprečevanje učinkov dolgotrajnega sedenja.
- Priprava in prikaz osebnega programa vadbe za izboljšanje telesne zmogljivosti.
- Priprava in prikaz osebnega intervencijskega programa za izboljšanje življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja.
- Priprava in prikaz telesne vadbe za psihično sprostitev.

7. Druge informacije

Aktivna prisotnost na praktičnih vajah v obsegu vsaj 75 % v izbranem vadbenem programu je pogoj za pristop k opravljanju obveznosti predmeta.

8. Reference nosilca predmeta ali koordinatorja vsebinskega sklopa

Matej Majerič:
Majerič, M., Močnik, A., Dolenc, M., Pori, P. (2019). 8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov - primer dobre prakse. Šport. Letn. 67, št. 1/2, str. 244-251.
Majerič, M. (2021). Sem "IN", zdravo ŽIVIM! - intervencijski program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in ohranjanje gibalne učinkovitosti med COVID-19. Šport. Letn. 69, št. 1/2, str. 267-274.
Veršić, Š., Idrizović, K., Ahmeti, G. B., Sekulić, D., Majerič, M. (2021).Differential effects of resistance- and endurance-based exercise programs on muscular fitness, body composition, and cardiovascular variables in young adult women : contextualizing the efficacy of self-selected exercise modalities. Medicina. Vol. 57, iss. 7, art. 654, str. 1-16.
Majerič, M. in sod. (2023). Preventivni program za varovanje zdravja pri delu, spodbujanje zdravega

Datum objave

23. 07. 2021

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE

- Vsak predmet ali vsebinski sklop mora imeti svoj učni načrt.

Prvi del – a. Podatki o učni enoti

- Pri izpolnjevanju točk 1–10 si pomagajte s predmetnikom Študijskega programa 2020.
- Če predmet ni uvrščen v modul, izpustite točko 1.
- Če predmet nima vsebinskih sklopov, izpustite točko 3.
- **Točka 7:** Izberite, ali gre za obvezni ali izbirni predmet.
- **Točka 8:** Označite lahko en, dva ali vse tri vertikalne stebre.
- Pojasnilo k točki 10 in 11: V tabelo vpišite število ur, ki so namenjene posamezni obliki pouka. Ena kreditna točka pomeni 30 ur obremenitve študenta. Teh 30 ur (pri čemer ura predstavlja 45 minut) se razdeli v razmerju 1:1, in sicer 15 ur za organizirane oblike pouka in 15 ur za individualno študijsko delo ter priprave na izpit, t.i. samostojno delo študenta. Ure se samodejno seštejejo.

Drugi del – b. Vsebina, temeljni cilji, potek študija

- **Točka 1**: Pri oblikovanju seznamov kliničnih slik in kliničnih veščin si pomagajte s seznamov Kliničnih slik in Kliničnih veščin, ki so del Predloga izboljšav in sprememb Študijskega programa 2020.
- **Točka 2:** Pri pisanju si pomagajte s seznamom Temeljnih ciljev in splošnimi in specifičnimi kompetencami, ki jih najdete v dokumentu z opisom predloga novega študijskega programa.
- **Točka 6:** Opišite tako sprotna kot tudi končna preverjanja znanja in navedite pogoje za pristop h končnemu preverjanju znanja.