

## **IZBIRNI PREDMETI 2019/20**

Izbirni predmeti se bodo pričeli z uvodnimi predavanji, pri nekaterih predmetih sledijo meritve, izdelava in predstavi se seminar, klasičnega izpita na koncu ni.

**ZA VSE SLUŠATELJE PREDMETA JE OBVEZNA PRISOTNOST NA VSEH SEMINARJIH!**

Izbirni predmeti potekajo ob **ČETRTKIH med 15. in 20. uro**, razen, kjer so termini posebej dogovorjeni med nosilcem predmeta in študenti.

**VSI SLUŠATELJI SE MORATE PRAVOČASNO PRIJAVITI NA IZPITNI ROK V VIS – 16.6.2020!**

### **IZBIRNI: FIZIOLOGIJA ŠPORTA – doc. dr. HELENA LENASI**

TERMINI:

od 15 - 17.30 ure

**Pričetek 16.4.2020 (Lesena predavalnica), ostali termini bodo dogovorjeni na 1. predavanju.**

Študenti bodo poglobljeno preštudirali poglavja iz fiziologije športa. Spoznali bodo, kaj se dogaja v telesu med telesnim naporom, kako se na telesni napor odzovejo posamezni organski sistemi, kako se spremeni presnova, kaj se dogaja na molekularni ravni, kako telesna aktivnost vpliva na organizem kot celoto. Razpravljali bodo, kakšno vlogo imajo pri tem vplivi iz okolja. Ponovili in utrdili bodo ključne razlike med zmernimi in ekstremnimi telesnimi obremenitvami, opredelili tipe telesnih obremenitev in razlike med njimi (pretežno aerobne, anaerobne obremenitve, obremenitve glede na način mišičnih kontrakcij in aktivacijo posameznih mišičnih skupin). Opredelili bodo nekatere prilagoditve organizma na kronične telesne obremenitve. Spoznali in opisali bodo nekatere osnovne meritve in teste, s katerimi lahko ocenimo zmogljivost v fiziologiji športa, denimo meritev maksimalne aerobne zmogljivosti, ter se seznanili s smernicami, ki omogočajo izboljšanje aerobne zmogljivosti. Ocenili bodo pozitivne in morda tudi negativne vidike telesne aktivnosti na organizem ter se vprašali, če in v kakšnih razmerah je šport lahko tudi škodljiv.