

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS						
Predmet:		ŠPORTNA VADBA POSEBNIH SKUPIN				
Course title:						
Študijski program in stopnja Study programme and level		Študijska smer Study field		Letnik Academic year	Semester Semester	
Kineziologija				3	5	
Vrsta predmeta / Course type				Obvezni predmet		
Univerzitetna koda predmeta / University course code:						
Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
15	15	15				3
Nosilec predmeta / Lecturer:		prof. dr. Mateja Videmšek				
Jeziki / Languages:		Predavanja / Lectures:		slovenski		
		Vaje / Tutorial:		slovenski		
Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:				Prerequisites:		
Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet.				There are no specific criteria for inclusion in the subject		

<p>Vsebina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Značilnosti športne dejavnosti nosečnic glede na športno dejavnost pred nosečnostjo. • Absolutne in relativne kontraindikacije za vadbo nosečnic. • Pogostost, oblike in intenzivnost športne dejavnosti za nosečnice. • Vadba mišic medeničnega dna. • Vrste športnih dejavnosti, primernih za nosečnice. • Načrtovanje in izvajanje različnih športnih zvrsti, primernih za nosečnice. • Dejavniki tveganja in opredelitev debelosti. • Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih. • Prekomerna telesna masa in debelost v odrasli dobi. • Težave pri prehrani starostnikov. • Pojavne oblike debelosti v povezavi z ogroženostjo zdravja in spremljajočimi boleznimi. • Vidiki telesne dejavnosti pri debelosti. • Metode in oblike vadbe pri debelih otrocih in mladostnikih. • Metode in oblike vadbe pri debelih odraslih. • Metode in oblike vadbe pri debelih starostnikih • Metode in oblike vadbe pri visokem ITM. • Ukrepi pri preprečevanju debelosti. 	<p>Content (Syllabus outline):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Characteristics of sporting activities for pregnant women to the sporting activity before pregnancy. • Absolute and relative contraindications to exercise for pregnant women. • Frequency, shape and intensity of sports activities for pregnant women. • Exercising the pelvic floor muscles. • Types of sports activities suitable for pregnant women. • Design and implementation of different kinds of sports activities suitable for pregnant women. • The risk factors and the definition of obesity. • being overweight and obesity in children and adolescents. • Being overweight and obesity in adulthood. • Problems in the diet of elderly people. • Forms of obesity in conjunction with accompanying threats to health and disease. • Aspects of physical activity in obesity. • Methods and forms of exercise in obese children and adolescents. • Methods and forms of exercise in obese adults. • Methods and forms of exercise in obese elderly • Methods and forms of exercise at high BMI. • Measures to prevent obesity.
--	--

Temeljni literatura in viri / Readings:

Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Ščepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Hadžić, V. (v postopku objave). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik.

Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Karpljuk, D., Hadžić, V., Gjura Kaloper, V., Videmšek, M., Dervišević, E., Cecić Erpič, S., Hrovat, A., Adamič, K., Rešetar, V., Rožman, F. (2014). *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije.

Starman, A. (2006). *Vpliv športne dejavnosti in prehranskih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju : diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Starman, A. (2008) *Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme = Sportska aktivnost i prehrabene navike osoba uključenih u poseban program kontrole debljine*. Collegium antropologicum, 32 (3) 813-819.

Videmšek, M., Štihec, J., Hadžić, V., Karpljuk, D., Meško, M., Gregorc, J., Videmšek, N. (2014). Analiza življenjskega sloga žensk obolelih za osteoporozo. *Šport*, 62 (1/2) 40-46.

<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/a3d7b478b40f87d7fe7db15e2e45e49e.pdf>

http://www.fzj.si/uploads/file/Zbornik-simpozij-debelost-2011_protected.pdf

Cilji in kompetence:

Študenti usvojijo temeljna teoretična in praktična znanja za načrtovanje in vodenje športne vadbe za nosečnice in debelostnike.

- Poznavanje značilnosti športne dejavnosti nosečnic glede na njihovo športno dejavnost pred nosečnostjo.
- Poznavanje absolutnih in relativnih kontraindikacij za vadbo nosečnic.
- Usposobljenost za izvajanje ustreznih oblik in intenzivnosti športne dejavnosti za nosečnice.
- Usposobljenost za izvajanje vadbe mišic medeničnega dna.
- Poznavanje športnih zvrsti, primernih za nosečnice.
- Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico in plod.
- Poznavanje različnih pojavnih oblik debelosti.
- Poznavanje dejavnikov tveganja za nastanek debelosti.
- Poznavanje nastanka debelosti v različnih življenjskih obdobjih.

Objectives and competences:

Students acquire basic theoretical and practical knowledge for planning and management of sports training for pregnant women and debelostnike.

- Knowledge of the characteristics of sports activities for pregnant women, regardless of their sporting activity before pregnancy.
- Knowledge of absolute and relative contraindications to exercise for pregnant women.
- Ability to carry out the appropriate forms and intensity of sports activities for pregnant women.
- Ability to carry out the exercise pelvic floor muscles.
- Knowledge of the sports genre, suitable for pregnant women.
- Ability to design and conduct various forms of sports training, which are safe and beneficial for pregnant woman and the fetus.
- Knowledge of different forms of obesity.
- Knowledge of risk factors for obesity.

- Usposobljenost za načrtovanje in izvajanje vabe pri debelih osebah (otroci in mladostniki, odrasli, starostniki in osebe z visokim ITM).

- Knowledge of the occurrence of obesity at different ages.
- Ability to plan and implement the bait in obese subjects (children and adolescents, adults, seniors and people with high BMI).

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:
 Poznavanje vpliva športne dejavnosti na nosečnico in plod. Sposobnost svetovanja nosečnicam o ukvarjanju s športom glede na njihovo športno udejstvovanje pred nosečnostjo. Poznavanje dejavnikov, zaradi katerih se nosečnice ne smejo ukvarjati s športom oziroma dejavnosti ustrezno prilagodijo. Sposobnost izvajanja različnih športnih dejavnosti, ki so prilagojene nosečnicam z vidika intenzivnosti, in pogostosti. Poznavanje ustrezne vadbe mišic medeničnega dna. Razumevanje in poznavanje temeljnih strategij vodenja varne in koristne športne vadbe za nosečnice.

Poznavanje dejavnikov tveganja v različnih življenjskih obdobjih, ki lahko privedejo do debelosti. Poznavanje bolezni, ki so pogosto spremljajoči dejavnik debelosti. Poznavanje različnih vadbenih oblik in metod pri pojavnih oblikah debelosti. Poznavanje različnih vadbenih oblik in metod pri različnih starostnih skupinah. Poznavanje omejitvenih dejavnikov in dejavnikov tveganja pri vadbi debelih oseb.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

Knowing the impact of sporting activities on the pregnant woman and the fetus. Ability to advise pregnant women to take up sport, regardless of their sport before pregnancy. Knowledge of the factors due to which pregnant women should not engage in sports or activities adjusted accordingly. Ability to perform a variety of sports activities that are tailored to pregnant women in terms of intensity and frequency. Knowing the proper exercise pelvic floor muscles. Understanding and knowledge of basic management strategies safe and beneficial sports exercise for pregnant women.

Knowing the risk factors in different stages of life, which can lead to obesity. Knowledge of the disease, often accompanying obesity factor. Knowing the different training forms and methods of the manifestations of obesity. Knowing the different training styles and methods in different age groups. Knowing the limiting factors and risk factors in obese people exercise.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanje, seminarji, vaje

Learning and teaching methods:

Načini ocenjevanja:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)
 pisni izpit in seminarska naloga od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno)

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

Pisni izpit (70%)
 Seminarska naloga (30%)

Type (examination, oral, coursework, project):
 Written exam and coursework 6-10 (positive), respectively. 15 (negative)

Reference nosilca / Lecturer's references:

MATEJA VIDEMŠEK, rojena 8. 2. 1964 v Ljubljani,

Doktorica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1996), magistrica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1991), profesorica športne vzgoje (UL, FŠ; 1987), redna profesorica na Fakulteti za šport.

Pedagoško delo:

Predstojnica Katedre za predšolsko športno vzgojo in nosilka predmetov Elementarna športna vzgoja in Osnove športnih dejavnosti na dodiplomskem študiju, predmeta Športna vzgoja mlajših otrok na podiplomskem študiju ter predmeta Specialna športna dejavnost na doktorskem študiju. Vodi seminarje za vzgojiteljice in športne pedagoge v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja in tečaje za usposabljanje strokovnih delavcev za Temeljno športno vzgojo za otroke od 0 do 6 let. Avtorica oz. soavtorica 13 univerzitetnih učbenikov (2 izdana v tujini).

183 študentom je bila mentorica pri izdelavi diplomskega dela na univerzitetnem študiju, 20 študentom na bolonjskem študiju 1. stopnje ter mentorica pri raziskovalni nalogi, ki je prejela fakultetno Prešernovo nagrado. Bila je mentorica 4 podiplomskim študentkam in somentorica 1 podiplomski študentki, ki jim je bilo zaradi posebnih dosežkov dovoljen neposredni prehod z magistrskega na doktorski študij. Bila je mentorica 1 študentu pri izdelavi magistrske naloge in 4 študentom pri izdelavi doktorske disertacije.

Znanstveno delo:

Avtorica ali soavtorica 116 izvirnih znanstvenih člankov, 6 znanstvenih monografij, 55 delov znanstvenih monografij ter 75 znanstvenih prispevkov na mednarodnih konferencah.

Članica programske skupine oziroma raziskovalnega programa »Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije.

Strokovno in organizacijsko delo:

Predstojnica katedre za predšolsko športno vzgojo. Je avtorica ali soavtorica 22 strokovnih monografij, 80 strokovnih člankov ter 46 strokovnih prispevkov na domačih in tujih konferencah.

Njena bibliografija obsega 926 enot.

Nagrade in priznanja:

Univerzitetna študentska Prešernova nagrada (UL, 1988)

Najpomembnejša dela:

VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK, Eda Bokal, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, ŽGUR, Lidija, VIDEMŠEK, Naja, MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, HADŽIĆ, Vedran. Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik (v postopku objave).

MLAKAR, Katja Katarina, VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, ŽGUR, Lidija, ŠĆEPANOVIĆ, Darija. *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011. 58 str., ISBN 978-961-6843-20-1.

PODLESNIK FETIH, Anja, **VIDEMŠEK, Mateja**, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, GLOBEVNIK VELIKONJA, Vislava, KARPLJUK, Damir, PODLESNIK FETIH, Anja (urednik), VRTAČNIK-BOKAL, Eda (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 114 str.

PODLESNIK FETIH, Anja, **VIDEMŠEK, Mateja**, GLOBEVNIK VELIKONJA, Vislava, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, KARPLJUK, Damir. The state of mind of less physical active and regularly physically active women in the second trimester of their pregnancies = Duševni stav málo pravidelně tělesně aktivních žen ve druhém trimestru těhotenství. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2008, vol. 38, no. 3, str. 37-44.

VIDEMŠEK, Mateja, ŠIJANEC, Simona, KARPLJUK, Damir, KONDRIČ, Miran. Športna vadba za nosečnice pilates. V: Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitness, Split, 15. april 2005. SEKULIĆ, Damir (ur.). *Zbornik radova*. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja: Zavod za kineziologiju, 2005, str. 209-213.

ŠVARC-URBANČIČ, Truda, **VIDEMŠEK, Mateja**. *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 1997. 134 str., ISBN 961-6016-28-8.

Prof. dr. Damir Karpljuk je na Fakulteti za šport in diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv redni profesor pa 21. 6. 2011. Je predstojnik Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami. Njegova bibliografija obsega preko 824 bibliografskih enot. Znanstveno-raziskovalno delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. Ima 104 izvirne znanstvene članke, 4 znanstvene monografije in 2 univerzitetna učbenika z recenzijo. Njegova bibliografija obsega 982 enot.

Nagrade in priznanja:

Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994

Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

Najpomembnejša dela:

KARPLJUK, D. (2001). *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 51 str., ilustr. COBISS.SI-ID [1815729](#)

BERČIČ, Herman, TUŠAK, Matej, **KARPLJUK, Damir**, BERČIČ, Herman (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID [126888960](#)]

KARPLJUK, D., REŠETAR, V., ROŽMAN, F., VIDEMŠEK, M. (2003). *Spremljanje in vrednotenje programov rekreativne športne vadbe*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, seminarji za vaditelje, 34 str. [COBISS.SI-ID [1842353](#)]

KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran, GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.

KARPLJUK, Damir, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIĆ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.

KARPLJUK, Damir, DERVIŠEVIĆ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran. The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.

KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran, MASLEŠA, Samo, MLINAR, Suzana, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, TURK, Petra. Sport activity of the residential care home by Savinja, residents. V: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [2967729](#)]

VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK, Damir, STARMAN, Anja.** Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Coll. Antropol.*, 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.

TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK, Damir.** Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.

VIDEMŠEK, Mateja, CVETKOVIĆ, Jasmina, MLINAR, Suzana, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK, Damir.** Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport (Ljublj.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.

KARPLJUK, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf.

[COBISS.SI-ID [3697585](#)]

VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK, Damir, GREGORC, Jera, MEŠKO, Maja.** Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 183-191, ilustr. [COBISS.SI-ID [9257289](#)]

KARPLJUK, Damir, USENIK, Rok, NUZDORFER, Petra (avtor, fotograf), VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran, FLORJANČIČ, Matjaž, LAVRENČIČ, Jasna, KOVAČIČ, Jožica, SLATNER, Lidija, MEŠKO, Maja. *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. 1. natis. Draga: CUDV, 2013. 108 str., ilustr. ISBN 978-961-93538-0-6. [COBISS.SI-ID [268411648](#)]

ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja.** Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf.

prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]