

Predmet: GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST IN ZDRAVJE

Število KT: 6

Vsebina:

Vsebina predmeta:

- variabilnost bioloških sistemov in pomen na gibalno/športno aktivnost;
- vplivi gibalne/športne aktivnosti na pravilno rast in razvoj;
- dozorevanje in športna uspešnost;
- novi principi spremljanja telesnih značilnosti in gibalnih navad;
- pomembnost in evaluacija kinezioloških programov pri zmanjšanju degenerativnih sprememb in povečanju gibalnih sposobnosti;
- pomembni faktorji za preprečevanje obolenj in poškodb srčno-žilnega, dihalnega in lokomotornega sistema;
- tveganje vadbe v tretjem obdobju življenja;
- faktorji rizičnosti ob povečani stopnji gibalne/športne neaktivnosti;
- vpliv redne gibalne/športne aktivnosti na preprečevanje proti zvišanemu krvnemu pritisku, koronarni bolezni srca, obolenji presnove, metabolnemu sindromu, aterosklerozi, diabetesu melitusu, osteoporozi, COPD, degenerativnem obolenjem sklepov in mišic.