

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS	
Predmet:	Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije
Course title:	Bio-psycho-social Context of Kinesiology

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Doktorski študijski program		1	1 ali 2
Doctoral study program		1	1 or 2

Vrsta predmeta / Course type

Izbirni/elective

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30	30			65		5

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Kovač Marjeta,
prof. dr. Gregor Jurak,
izr. prof. dr. Gregor Starc

Jeziki /

Languages:

Predavanja / Lectures:

Vaje / Tutorial:

Slovensko/ Slovene

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

Prerequisites:

Izpolnjevanje pogojev za vpis na doktorski študij Kineziologija

General conditions for enrolment into the Doctoral Programme of Kinesiology

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

Teorije telesnega in gibalnega razvoja. Zakonitosti in značilnosti telesnega in gibalnega razvoja v povezavi s koledarsko in biološko starostjo ter spolom otrok in mladine.

Theories of physical and motor development. Laws and characteristics of physical and motor development related to the calendar and biological age as well as gender of children and youth.

Vseživljenjsko spremljanje telesnega in gibalnega razvoja.

Lifelong monitoring of physical and motor development.

Vplivi posebnih intervencijskih programov na telesni razvoj in trendi sprememb v zadnjih desetletjih.

Effects of special behaviour interventions on physical development and the trends in the past decades.

Različni modeli spremljave gibalnega razvoja in trendi sprememb v zadnjih desetletjih.

Different models for monitoring motor development and trends in the past decades.

Načini preživljanja prostega časa otrok in mladine med tednom in v pouka prostih dnevih.

Children's and adolescents' ways of spending leisure time during the week and on non-school days.

Ugotavljanje vloge različnih bioloških, pedagoških, kognitivnih, emocionalnih, socioloških in okoljskih dejavnikov pri oblikovanju življenjskih slogov otrok in mladostnikov.

Establishment of the role of different biological, pedagogical, cognitive, emotional, sociological and environmental factors in forming of lifestyle of children and adolescents.

Različni kvalitativni in kvantitativni načini

Different qualitative and quantitative ways of 24-

spremljanja 24-urnega gibalnega vedenja (intervjuji, ankete, pametne zapestnice, pospeškometri, merilniki srčne frekvenca, merilniki porabe energije, sledenje z GPS ipd.).	hour movement behaviour monitoring (interviews, surveys, smart bracelets, accelerometers, heart rate monitors, energy consumption monitoring, GPS tracking etc.).
Napovedni modeli za določanje telesne zmogljivosti, telesne rasti in zdravstvene ogroženosti.	Prediction models for physical fitness, growth and health-risk.

Temeljni literatura in viri / Readings:

Brettschneider, W. B., Naul, R. (2007). Obesity in Europe. Young people s physical activity and sedentary lifestyles. Sport sciences international. št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Eurofit. Handbook for the Eurofit tests of physical fitness. 2nd ed. (1993). Strasbourg: Council of Europe. Committee for the Development of Sport. Committee of Experts on Sports Research.

Hoffman, J. (2006). Norms for Fitness, Performance, and Health. New Jersey: Human Kinetics

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipčič, T., Bednarik, J, Kolenc, M. (2003). *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays*. Ljubljana: Faculty of Sport.

Jurak, G. idr. (2005). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo; Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Jurak, G. idr. (2016). *SLOfit študent : diagnostika telesnega in gibalnega razvoja študentske populacije v Sloveniji - pilotni projekt*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dosegljivo na http://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/SLOfit-student-porocilo_2.0.pdf.

Jurak, G. idr. (2016). *Priročnik za preventivne tme za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Jurak, G. idr. (2018). *Pomen odprtega urbanega prostora za zdravo odraščanje in aktivno staranje : povezave med hodljivostjo okolja, načini prihoda in odhoda šolarjev v šolo, njihovo telesno dejavnostjo in telesno zmogljivostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. Dosegljivo na http://www.slofit.org/Portals/0/POMEN%20ODPRTEGA%20URBANEGA%20PROSTORA%20ZA%20ZDRAVO%20ODRAŠCANJE%20IN%20AKTIVNO%20STARANJE%201_0%20%281%29_1.pdf.

Jurak, G. idr. (2021). *SLOfit odrasli – priročnik za izvajalce*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurimae. T. in Jurimae. J. (2000). Growth. physical activity. and motor development in prepubertal children. Boca Raton: CRC Press LLC.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel J., (2007). Šport in življenjski stili slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
Malina, R. M., Bouchard, C. (1991). Growth, maturation, and physical activity. Illinois: Human Kinetics.

Starc, G. idr. (2016). *Telesni in gibalni razvoj otrok v Sloveniji : šolsko leto 2015/2016*. Ljubljana: Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Fakulteta za šport.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Strac, G., Majerič, M., Filipčič, T. (2003). Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za kineziologijo.

Strel, J. idr. (2016). *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje : vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu*. Logatec: Fitlab.

Cilji in kompetence:

Študenti spoznajo različne načine transversalnih in longitudinalnih preučevanj telesnega in gibalnega razvoja otrok, mladine in odrasle populacije ter modele, ki interdisciplinarno preučujejo dejavnike vključevanja posameznikov v športno dejavnost. Usvojijo tudi raziskovalne postopke za prepoznavanje, ugotavljanje in pojasnjevanje povezav telesne zmogljivosti z drugimi razsežnostmi človeka, s tem pa tudi pomen gibanja in športa pri oblikovanju individualnih življenjskih slogov.

Objectives and competences:

Students learn about different methods in transversal and longitudinal study of physical and motor development of children, youth and adults as well as models, which, in an interdisciplinary manner, investigate the factors of inclusion of individuals in sport activity. They also master research procedures for recognition, identification and explanation of relations between physical fitness with other dimensions of a human being as well as the meaning of physical activity and sport in forming of individual lifestyles.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Znanje o različnih teorijah telesnega in gibalnega razvoja, modelih gibalnih sposobnosti, različnih merskih nalogah za spremljavo telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti. Razumevanje zakonitosti sprememb posameznih telesnih in gibalnih razsežnosti glede na starost in spol.
- Razumevanje soodvisnosti telesnega in gibalnega razvoja v različnih razvojnih fazah ter njune povezanosti z drugimi razsežnostmi otrokovega bio-psihosocialnega statusa.
- Razumevanje vplivov spremenjenih življenjskih slogov otrok in mladine na telesni in gibalni razvoj v zadnjih desetletjih.
- Razumevanje napovednih modelov (telesna rast; telesna zmogljivost; odkrivanje gibalno nadarjenih in gibalno manj kompetentnih otrok in mladine; zdravstvena ogroženost).

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Knowledge about different theories of physical and motor development, motor ability models and different measurement tasks for monitoring physical characteristics and motor abilities.
- Understanding of the laws of changes in individual physical and motor dimensions related to age and gender.
- Understanding of the co-dependence of physical and motor development in different development phases as well as their relation with other dimensions of a child's psychosocial status.
- Understanding of the effects of changed lifestyles of children and youth on the physical and motor development in the last decades.
- Understanding of the prediction models (physical fitness, growth, identification of physically talented and physically less competent children and youth, health-risk).

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, raziskovalni seminar, individualno delo.	Lectures, seminar work, individual work.

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)		Type (examination, oral, coursework, project):
Izdelava in predstavitev seminarja.		Making and presentation of the seminar.
	100 %	

Reference nosilcev / Lecturers' references:

JURAK, Gregor, SORIĆ, Maroje, SEMBER, Vedrana, ĐURIĆ, Saša, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan. Associations of mode and distance of commuting to school with cardiorespiratory fitness in Slovenian schoolchildren : a nationwide cross-sectional study. *BMC public health*. 2021, vol. 21, art. 291, str. 1-10, ilustr., tabela. ISSN 1471-2458. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10326-6>.

MORRISON, Shawnda A., SEMBER, Vedrana, LESKOŠEK, Bojan, KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, STARC, Gregor. Assessment of secular trends and health risk in paediatric cardiorespiratory fitness from the Republic of Slovenia. *Frontiers in physiology*. 2021, vol. , art. , 8 str., ilustr. ISSN 1664-042X. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2021.644781/abstract>, DOI: [10.3389/fphys.2021.644781](https://doi.org/10.3389/fphys.2021.644781).

SEMBER, Vedrana, MEH, Kaja, SORIĆ, Maroje, STARC, Gregor, ROCHA, Paulo, JURAK, Gregor. Validity and reliability of international physical activity questionnaires for adults across EU countries : systematic review and meta analysis. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. Sept. 2020, vol. 17, iss. 19, art. 7161, str. 1-23, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7161/htm>, DOI: [10.3390/ijerph17197161](https://doi.org/10.3390/ijerph17197161).

ĐURIĆ, Saša, SEMBER, Vedrana, STARC, Gregor, SORIĆ, Maroje, KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. Secular trends in muscular fitness from 1983 to 2014 amongst Slovenian children and adolescents. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2021, vol. , iss. , str. 1-9, ilustr. ISSN 1600-0838. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.13981>, DOI: [10.1111/sms.13981](https://doi.org/10.1111/sms.13981).

SORIĆ, Maroje, JURAK, Gregor, ĐURIĆ, Saša, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, STARC, Gregor. Increasing trends in childhood overweight have mostly reversed : 30 years of continuous surveillance of Slovenian youth. *Scientific reports*, ISSN 2045-2322, 3. Jul. 2020, vol. 10, article no. 11022, str. 1-8.