	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	**Načrtovanje in vrednotenje gibalnih intervencij**
Course title	**Planning and Evaluation of Physical Activity Interventions**

Študijski program in stopnja Study programme and level	**Študijska smer Study field**	**Letnik Academic year**	**Semester Semester**
Fizioterapija / 1. stopnja	Ni smeri študija	3. letnik	6.
Physiotherapy / 1st Cycle	No study field	3rd year	6th

Vrsta predmeta/Course type	modularni/module
Univerzitetna koda predmeta/University course code	FTH 3 M4 UN 1

Predavanja Lectures	**Sem. vaje Tutorial**	**Kab. vaje Cabinet tutorial**	**Lab. vaje Laboratory work**	**Teren. vaje Field work**	**Samost. delo Individ. work**	**ECTS**
45		30			75	5

Nosilec predmeta/Lecturer:	

Jeziki/ Languages:	**Predavanja/Lectures:**	slovenski/Slovenian
	Vaje/Tutorial:	slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• *Teorije zdravega življenjskega sloga.* Zdravstveni problemi in prioritete na področju promocije zdravja prebivalstva. Področja življenjskega sloga, ki so povezana z zdravjem in preventivo pred nastankom bolezni ter smrtnostjo. • *Smernice gibalne aktivnosti, ki krepi in izboljšuje zdravje posameznika.* Razvojne značilnosti in potrebe po gibalni aktivnosti v različnih starostnih skupin. Izhodišča za pripravo gibalnih intervencij v različnih razvojnih obdobjih.	• *Theories of healthy lifestyle.* Health problems and priorities in the field of health of population promotion. The areas of healthy lifestyle connected with health, diseases and mortality prevention. • *Guidelines of physical activity, enhancing and contributing to a better health of the individual.* Developmental characteristics and physical activity needs in different age groups. Starting points for designing

• *Ocenjevanje potreb za načrtovanje gibalnih intervencij pri različnih ciljnih skupinah prebivalstva.* Promocija gibanja in gibalne intervencije za posameznike, družine in skupnosti. Diagnostika gibalnega sloga posameznika, ki vključuje ocenjevanje vedenjskega sloga in antropometrične meritve sestave telesa. • *Načrtovanje in priprava intervencij za spremembo življenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti pri posamezniku ali izbrani ciljni skupini (npr. s povečano telesno težo, z bolečinami v hrbtenici ipd.).* Mobilizacija resursov. Načrtovanje in pilotiranje intervencije. Implementacija intervencije. • *Evalvacija in analiza sprememb življenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti po izvedeni intervenciji pri posamezniku ali izbrani ciljni skupini.* Ocena kratkoročnih in dolgoročnih učinkov in vplivov programa. Različne vrste evalvacije (formativna, procesna, evalvacija učinkov, evalvacija vplivov, ekonomska evalvacija). • *Nacionalne in mednarodne organizacije, pravni dokumenti ter ključni programi promocije zdravja.* Prispevek k oblikovanju življenjskega sloga na področju gibanja. • *Kabinetne vaje:* priprava, predstavitev in uspešen zagovor projektne naloge (zasnova intervencijskega programa promocije gibalne aktivnosti), ter portfolio (spremljanje, refleksija in vrednotenje lastnega življenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti).	physical activity interventions across different developmental periods. • *Assessing needs for planning physical activity interventions among different target groups of population.* Promotion of physical activity and physical activity interventions for individuals, families and communities. Physical activity lifestyle diagnostic of the individual with assessing behaviour lifestyle and anthropometric measurements of body composition. • *Planning and developing interventions for lifestyle changes in the area of physical activity among individuals or selected target groups (e.g. overweight, people with back pain).* Mobilisation of resources. Planning and piloting the intervention. Intervention implementation. • *Evaluation and analysis of lifestyle changes in the area of physical activity after the implemented intervention among individuals or selected target groups.* Assessment of short-term and long-term outcomes. Different types of evaluation (formative and process evaluation, evaluation of effects and impacts, economic evaluation). • *National and international organizations, law documents and core programs of health promotion*. Contribution to building a physically active lifestyle. • *Cabinet tutorial:* preparation, presentation and a successful defence of a project paper (designing a physical activity intervention programme), and portfolio (monitoring, reflection and evaluation of one's own lifestyle in relation to physical activity).

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Green, J., Tones, K., Cross, R. in Woodall, J. (2015). *Health promotion: planning and strategies* (Third Edition). Los Angeles: SAGE.
- McKenzie, J. F., Neiger, B. L. in Thackeray, R. (2022). *Planning, Implementing, & Evaluating Health Promotion Programs* (Sixth Edition). San Francisco, ZDA: Benjamin Cummings.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Edelman, C. L., Mandle, C. L. in Kudzma, E. C. (2013). *Health promotion throughout the life span* (Eight Edition). Missouri, USA: Mosby.
- Nash, D. B., Reifsnyder, J., Fabius, R. in Pracilio, V. P. (2010). *Population health: Creating a culture of wellness*. Burlington, Massachusetts, USA: Jones & Bartlett Learning.
- Zurc, J. (2014). Promocija gibanja pri zmanjševanju tveganj za pojav kroničnih bolezni: sistematična pregledna študija. V I. Grmek-Košnik, S. Hvalič Touzery in B. Skela-Savič (ur.), *Kronične bolezni sodobne družbe: od zgodnjega odkrivanja do paliativne oskrbe: zbornik prispevkov z recenzijo* (str. 54-65). Jesenice: Fakulteta za zdravstvo.
- Izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja načrtovanja in evalvacije gibalnih intervencij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc: • uporabo teoretičnega in praktičnega znanja pri organizaciji, načrtovanju in izvajanju gibalnih intervencij v fizioterapevtski praksi, • zaznavanje potreb po spremembah na področju promocije gibalne aktivnosti v fizioterapevtski praksi, razvijanje in kritično uvajanje novih gibalnih programov, ki temeljijo na z dokazi podprti praksi, • poznavanje in upoštevanje zdravstvene zakonodaje, spoštovanje moralnih načel in vrednot ter etično ravnanje na področju promocije gibalne aktivnosti za zdravje, • prepoznavanje, spoštovanje, upoštevanje in vključevanje individualnih potreb pacientov pri zasnovi in izvedbi gibalnih intervencij, • uporaba naprav in pripomočkov za izvajanje gibalnih aktivnosti, • evalviranje rezultatov in učinkovitosti gibalnih intervencij (kritična refleksija) z uporabo zanke kakovosti (Demingov krog): planiranje, izvedba, evalvacija in uvedba predvidenih ukrepov, • kritično vrednotenje raziskovalnih pristopov in ugotovitev raziskav o uspešnosti gibalnih intervencij ter njihov prispevek k izboljšanju zdravja prebivalstva, • zavedanje o pomenu gibalne aktivnosti kot preventive pred poklicnimi boleznimi v fizioterapevtski profesiji.	*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:* • using theoretical and practical knowledge in organisation, planning and implementation of physical interventions in physiotherapeutic practice, • identifying needs for changes in health promotion of physical activity in physiotherapeutic practice, developing and critically introducing new exercise programmes, grounded on the evidence-based practice, • knowledge and consideration of healthcare legislation, respect for moral principles and values, and ethical behaviour in the field of physical activity promotion for health, • recognising, respecting, considering and including the individual needs of patients into designing and implementing of physical activity interventions, • using the aids and devices for performing physical activity, • evaluating results and effectiveness of physical activity interventions (critical reflexion) by using the quality loop (the Deming Cycle): planning, implementation, evaluation, and introduction of the anticipated measures, • critical evaluation of research approaches and findings of the physical activity intervention studies, and their contribution to improvement of health status among population,

	• awareness of the importance of physical activity in prevention of occupational diseases in the physiotherapy profession.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študent/študentka: • razume teoretične osnove promocije zdravega življenjskega sloga, • pozna osrednja področja, zdravstvene probleme in prioritete na področju spodbujanja gibalne aktivnosti prebivalstva, • pozna metode dela in pristope h krepitvi ter spreminjanju vedenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti pri posamezniku, v družini in skupnosti, • razume razvojne značilnosti različnih starostnih skupin in zna oceniti potrebe za načrtovanje intervencij gibalne aktivnosti pri različnih ciljnih skupinah prebivalstva, • analizira uspešnost implementirane gibalne intervencije z vidika kratkoročnih in dolgoročnih učinkov ter različnih vrst evalvacij, • pozna temeljne nacionalne in mednarodne organizacije, pravne dokumente in ključne programe promocije zdravja, ki prispevajo k oblikovanju življenjskega sloga na področju gibanja v družbi, • razvije zmožnost apliciranja teoretičnega znanja načrtovanja, implementiranja ter evalvacije intervencije za spremembo gibalne aktivnosti na študiji primera posameznika oz. ciljne skupine, • razvije sposobnosti delovanja po načelih, ki poudarjajo individualnost, aktivno vključenost uporabnikov, partnerski odnos in holistični pristop h krepitvi redne gibalne aktivnosti za zdravje pri posamezniku, v družini in skupnosti.	***Students:*** • recognise the theoretical framework of healthy lifestyle promotion, • know the main areas, health problems, and health priorities in the field of promotion of physical activity among population, • know the methods and approaches for enhancing and changing the physical activity behaviour of the individual, family and community, • recognise developmental characteristics of different age groups, and access their needs in planning of physical activity interventions among different target groups of population, • analysing the effectiveness of the implemented physical activity intervention from the view of short-term and long-term outcomes, and different types of evaluation, • know the main national and international organizations, low documents and core health promotion programmes, which contribute to development of lifestyle in the area of physical activity in society, • develop the ability for application of theoretical knowledge in planning, implementing and evaluating the physical activity intervention for changing the lifestyle based on a case study of individuals or target groups, • develop the ability to act in principles emphasising the individuality, active participation of users, partner relationship, and holistic approach for enhancing regular physical activity for health in the individual, family or community.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• *predavanja* z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov), • *kabinetne vaje:* demonstracija, metoda praktičnih del, delo v parih, študije primera, razgovor, diskusija, projektno delo: priprava, predstavitev in uspešen zagovor projektne naloge (zasnova intervencijskega programa promocije gibalne aktivnosti), ter portfolio (spremljanje, refleksija in vrednotenje lastnega življenjskega sloga na področju gibalne aktivnosti).	• *lectures* with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving), • *cabinet tutorial:* demonstration, method of practical work, work in pairs, case studies, conversation, discussion, project work: preparation, presentation and a successful defence of a project paper (designing physical activity intervention programme), portfolio (monitoring, reflection and evaluation of own lifestyle in physical activity).

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	**Assessment:**
Način: • izpit, • kolokvij. Ocenjevalna lestvica: ECTS.	 80 % 20 %	Types: • exam, • preliminary exam Grading scheme: ECTS.