

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Cvičenie v tehotenstve
Typ predmetu	Výberový predmet
Počet kreditov	3
Stupeň štúdia	2.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Martina Luptáková, PhD., martina.luptakova@uniba.sk , Mgr. Klaudia Kukurová, PhD., klaudia.kukurova@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

- 1. Metodicko didaktický výstup** (40 % do celkového hodnotenia)
 - metodický výstup z vybraných tém (spracovanie formou seminárnej práce),
 - názorná ukážka - návrh pohybového programu pre ženy v tehotenstve,
 - predmetom je problematika daných tém z Cvičenia v tehotenstve.
- 2. Písomný test z predmetu Cvičenie v tehotenstve** (50 % do celkového hodnotenia)
 - čas na test je 20 min.,
 - test sa realizuje na konci semestra,
 - predmetom je problematika z Cvičenia v tehotenstve a samoštúdium vybraných tém.

Hodnotiaca škála písomného testu Cvičenie v tehotenstve :

- 30 b. – 27,5 b. = A
- 27 b. – 25,5 b. = B
- 25 b. – 22,5 b. = C
- 22 b. – 19,5 b. = D
- 19 b. – 17,5 b. = E
- 17 b. a menej = Fx

Stručná osnova predmetu:

1. Úvod k organizácii a metodickým pokynom realizácií hodín, podmienky, obsah a realizácia metodických výstupov, spôsob priebežného a záverečného hodnotenia
2. Úvod do výživy a životného štýlu tehotných žien. Aké zmeny vo výžive a v životnom štýle by sa mali zvážiť a implementovať ešte pred tehotenstvom.
3. Súčasný prehľad odporúčaní pre zdravé tehotenstvo v zmysle výživy a životného štýlu.
4. Fyziologické a metabolické adaptácie tehotnej ženy. Požiadavky na micro a makro živiny pri tehotných ženách. Akým potravinám a nápojom sa počas tehotenstva vyhýbať.
5. Dve najčastejšie komplikácie u tehotných žien: obezita a gestačný diabetes. Riziká a odporúčania pre komplikácie s obezitou a diabetesom u tehotných žien na základe vedeckých poznatkov.
6. Stravovanie (životospráva, jedálny lístok) tehotných žien.
7. Význam pohybovej a športovej aktivity u žien počas tehotenstva (zdravotné aspekty)
8. Pohybová aktivita počas tehotenstva (zásady bezpečného cvičenia počas tehotenstva, vhodné a nevhodné cvičenie, výhody a nevýhody cvičenia)
9. Cvičenie v prvom, druhom a treťom trimestri (charakteristika, realizácia konkrétnych cvikov)
10. Cvičenia počas tehotenstva (pilates, gravid jóga, plávanie a iné)
11. Kegelove cviky počas tehotenstva (charakteristika, uplatnenie v praxi)
12. Cvičenie po pôrode (obdobie šestonedelia, možnosti a realizácia konkrétnych cvikov s diastázou u žien)
13. Metodické výstupy študentov, využitie ich poznatkov a implementácia získaných vedomostí

3. Účasť na prednáškach a seminároch (10 % do celkového hodnotenia)

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti).

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu:

A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.