

# ŠPORTNA VZGOJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna vzgoja
<b>Course title:</b>	Physical education
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FKKT

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kemijska tehnologija, prva stopnja, visokošolski strokovni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik		izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099481
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	SPVZG

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10	5	60 SV			75	5

**Nosilec predmeta/Lecturer:** viš. pred. mag. Matej Jamnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/mandatory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Študent oz. kandidat mora imeti predmet opredeljen kot študijsko obveznost.	The course has to be assigned to the student.
---	---

### Vsebina:

Predmet ŠV vključuje naslednje vsebine:  
Splošno-teoretični del (osnove delovanja človekovega telesa, njegovega gibalnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema, psihomotorične in funkcionalne sposobnosti, športno-gibalna aktivnost kot preventivna in kurativna dejavnost za ohranjanje in utrjevanje zdravja, osnove zdravega prehranjevanja in regulacije telesne teže ter drugih medicinskih vidikov športa, metode preverjanja in ugotavljanja stanja psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti).  
Specialno-teoretični del je vezan na izbrano športno panogo (posebnosti športne panoge in njen vpliv na človeka, tehnika, taktika in pravila, osnove telesne in tehnično taktične priprave) in se izvaja skozi praktične vaje.

### Content (Syllabus outline):

Subject includes the following contents:  
The general theoretical part (base functioning human body, its movement, cardiovascular and respiratory system, psychomotor, and functional abilities, sports and physical activity as a preventive and curative activity for the maintenance and reinforcement of health, the basics of healthy eating and body weight regulation, and other medical aspects of sports, methods of verification and identification and functional state of psychomotor skills).  
Special theoretical part is linked to a selected sport disciplines (specialties of sport disciplines and its impact on human body, technique, tactics and rules, basic physical, technical and tactical preparation) and is carried out through practical exercises.

<p>Praktične vaje: študentje izbirajo med ponujenimi športnimi panogami v okviru ponujenih dveh modulov.</p> <p>Prvi modul: <i>Izobraževalni program</i> Vsebine izobraževalnega programa športa so športne panoge, ki se izvajajo v različnih oblikah in na več stopnjah zahtevnosti. Obsega programe učenja in izpopolnjevanja v izbranih športnih panogah (ob zahtevanih dopolnilih je lahko program izpopolnjevanja primeren tudi za usposabljanje za strokovno delo v športu), ki se izvaja kontinuirano preko obeh semestrov ali v zgoščenih oblikah.</p> <p>Drugi modul (lahko le kot dopolnilo prvemu modulu): <i>Tekmovalni program</i> Tekmovalni program obsega vsa fakultetna, univerzitetna, meduniverzitetna in mednarodna tekmovanja (evropska in svetovna univerzitetna tekmovanja ter univerziade) v izbranih športnih panogah in je sestavni del dejavnega sožitja študentov, učiteljev in drugih pripadnikov univerze z namenom sodelovanja znotraj fakultet in univerz. V ta program se vključujejo predhodno selekcionirani študenti.</p>	<p>Practical exercises: The student choose between variety of sport disciplines, that are offered in four modules. Student who selected sport programme with 5 credit point will have to carry out additional two half-day trip from the range of outdoor sport activities.</p> <p>The first module: <i>Educational programs</i> Content of educational programs are sport disciplines, to be implemented in different ways and at several levels of complexity. These consist of learning and training in the selected sport disciplines (with the required supplements, the program may be suitable for advanced training for professional work in sport) to be carried out continuously over two semesters or in concentrated forms.</p> <p>The second module (can also be used as a complement to the first module): <i>Competitive programs</i> Competitive programs include all the faculty, the university, inter-university and international competitions (the European and global academic competition, and universiade) in selected sport disciplines are an integral part of the active co-existence of students, teachers and other members of the university to cooperate within the faculties and universities.</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Splošna literatura za tiste segmente, ki so skupne vsem programom (vedenja o vplivu športne aktivnosti na zdrav način življenja in vzdrževanja psihofizičnega ravnovesja ter ohranjanja delovnih sposobnosti)/General bibliography for those segments that are common to all programs.

*Obvezna literatura/ Mandatory readings:*

1. Pavlin T. (2005). Zanimanje za šport je prodrlo med SLOVENCİ že v široke kroge. Ljubljana: Fakulteta za šport UL, Inštitut za šport, 143 str. (44%)
2. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (2000). Lepota gibanja tudi za zdravje (izbrana poglavja). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 336 str. (25%)
3. Rotovnik-Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje (izbrana poglavja). Ljubljana: Domus, 238 str. (24%)
4. Bračič M. (2006). Razvijanje moči s prostimi utežmi v košarki. Ljubljana: Fakulteta za šport UL, Inštitut za šport, 119 str. (8%)

*Priporočljiva literatura/ Recommended readings:*

1. Berčič, H. et al. (2001). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport UL, Inštitut za šport, 210 str.
2. Tušak M., Marinšek M., Tušak M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport UL, Inštitut za šport, 224 str.
3. CINDI Slovenija (2002). Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano (mednarodna konferenca - Radenci). Ljubljana: CINDI Slovenija, 177 str.
4. Francis, P. R. (1996). Real exercise for real people : Finding your optimum level of physical activity for a life time of healty living. Rocklin: Prima Pub,178 str.
5. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (2000). Gibanje za zdravje (svetovni dan zdravja). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 85 str.
6. Pokorn, D. (1988). Gorivo za zmagovalce - prehrana športnika in rekreativca. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 153 str.
7. Ušaj, A. (1997). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport UL, Inštitut za šport, 299 str.

Specifična literatura glede na izbrane programe po posameznih športnih panogah oziroma druge programe/  
The specific literature in relation to the selected programs for individual sport disciplines or other programs.

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p><b>Cilji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ozaveščanje o vrednotah športa in preko tega vplivanje na oblikovanje pozitivnih stališč do športa in navajanje na zdrav način življenja.</li> <li>• Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oz. skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, krepitev zdravja in ustvarjalno izrabo prostega časa.</li> <li>• Izpopolnjevanje znanja v izbranih športnih panogah.</li> </ul> <p><b>Kompetence:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost samostojne skrbi za zdrav način življenja skozi športno- gibalno aktivnost.</li> <li>• Pripravljenost in sposobnost samostojnega vključevanja v organizirane ali neorganizirane oblike športnega udejstvovanja v novih študijskih ali delovnih okoljih.</li> <li>• Oblikovanje trajnega pozitivnega odnosa do športne dejavnosti in trajne skrbi za ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti.</li> <li>• Racionalno vgrajevanje športa v način življenja.</li> <li>• Promocija in uveljavljanje fakultete in univerze.</li> </ul>	<p><b>Objectives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness of the values of sport and through this influence on the creation of positive attitudes towards sport and referencing to a healthy lifestyle.</li> <li>• Removing and preventing the consequences of the lack of movement or concern for the improvement of psychophysical abilities, health promotion and the creative use of leisure time.</li> <li>• Learning and training selected sport disciplines.</li> </ul> <p><b>Competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to self-care for a healthy lifestyle through sport activities.</li> <li>• The willingness and ability of self-involvement in organized or unorganized forms of sport participation in the new study or work environment.</li> <li>• Creation of a long term positive attitude towards sport activities and a lasting concern for the preservation of health and working ability.</li> <li>• Racional incorporation sport in the way of life.</li> <li>• Promotion and enforcement of a faculty and a university.</li> </ul>
--	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje Osvajanje vsebin športa kot temeljev, ki omogočajo kvaliteto življenja.</p> <p>Uporaba Uporaba pridobljenega znanja za kompenzacijo vsakodnevnih stresov med študijem.</p> <p>Refleksija Uporaba pridobljenega znanja za kompenzacijo vsakodnevnih stresov v poklicu in družini.</p> <p>Prenosljive spretnosti Niso vezane le na en predmet.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and Comprehension Conquering content sport as a foundation to enable the quality of life.</p> <p>Application Use the knowledge acquired to compensate for the daily stress during the study.</p> <p>Analysis Use the knowledge acquired to compensate for the daily stress in the profession and family.</p> <p>Skill-transference Ability They are not tied to just one subject</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- predavanja,</li> <li>- vaje,</li> <li>- skupinske in individualne konzultacije.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectures.</li> <li>- Tutorial - Practical training.</li> <li>- Group and individual consultation.</li> </ul>
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Kolokvij o vplivu športne aktivnosti na zdrav način življenja in vzdrževanja psihofizičnega ravnovesja ter ohranjanja delovnih sposobnosti (20%).	20,00 %	impact of sports on healthy lifestyles and maintenance of psychophysical balance and the maintenance of work ability.
Izdelava seminarske naloge iz splošno-teoretičnih vsebin (30%)	30,00 %	Preparation of a seminar paper from general theoretical content.
Aktivna prisotnost na praktičnih vajah v izbranem vadbenem programu (75% prisotnost). Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno), 5 (negativno).	50,00 %	Active participation in the exercises in the practical training program selected (75% presence). Assessment scale: 6-10 (positive), 5 (negative).

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Jamnik, M.** (2022). How to increase sports activities of students at the University of Ljubljana after the analysis of the Bologna reform? *Physical education and sport through the centuries : journal for history, philosophy, theory and methodology*, vol. 9, iss. 2, str. 58-68

**Jamnik, M.** (2022). Dual career of athletes at Slovenian universities. *Zbornik radova = book of proceedings*. Lepasavić: Univerzitet u Prištini, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje: = University of Priština, Faculty of Sport and Physical Education, str. 32-37

**Jamnik, M.** (2021). Differences between students who have been included in sports programs and students who have not been included in sports programs during the COVID 19 pandemic. *Zbornik radova = book of proceedings*. Lepasavić: Univerzitet u Prištini, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje: = University of Priština, Faculty of Sport and Physical Education, str. 331-339

ULBENK