



Univerza v Mariboru

Fakulteta za gradbeništvo,
prometno inženirstvo in arhitekturo

**UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI /
EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS**

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| Ime predmeta: | Športna dejavnost – Poletni tabor |
| Course title: | Sports Activity – Summer Camp |

| Študijski program in stopnja Study programme and cycle | Študijska smer Study option | Letnik Year of study | Semester Semester |
|---|--------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Obštudijska dejavnost | | | Poletni |
| Extracurricular activity | | | Summer |

Vrsta predmeta (obvezni ali izbirni) /
Course type (compulsory or elective)

| |
|--------------------------|
| Obštudijska dejavnost |
| Extracurricular activity |

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

| |
|---|
| / |
|---|

| Predavanja Lectures | Seminar Seminar | Vaje Tutorial | | | | Samost. delo Individual work | ECTS |
|------------------------|--------------------|------------------|----|----|----|---------------------------------|------|
| | | SV | LV | RV | TV | | |
| 20 | 0 | | | | | 40 | 3 |
| | | | | | 30 | | |

Nosilec predmeta / Course coordinator:

| |
|--------------------------------|
| Pred. Aleksander Pajtler, prof |
|--------------------------------|

Jeziki /Languages:

Predavanja / Lectures:

| |
|---------------------|
| Slovenski / Slovene |
|---------------------|

Vaje / Tutorial:

| |
|---------------------|
| Slovenski / Slovene |
|---------------------|

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

| |
|----------------------|
| Ni posebnih pogojev. |
|----------------------|

Prerequisites for enrolling in the course or for performing study obligations:

| |
|--------------------------|
| No special requirements. |
|--------------------------|

Vsebina (kratak pregled učnega načrta):

| |
|---|
| Poleni tabor se vsakoletno izvaja kot sedemdnevna športna aktivnost v Posočju (kamp Volarje, Tolmin), v skupnem okvirnem obsegu 10 do 12 ur dnevno, predvidoma vedno meseca julija. V osnovi se vsak dan vzporedno izvajajo tri vzporedne športne vsebine (pohodništvo, kajakaštvo in rafting), ki si jih študentje vsak dan poljubno izbirajo. Zaradi varnostnih pogojev je omejitev največ 15 študentov po izbrani skupini. Način izvedbe je dodatno odvisen od vremenskih pogojev, čemur se vsakodnevne aktivnosti ustrezno prilagajajo. Poletni tabor se predvidoma izvaja skupaj z UL FGG. |
|---|

Content (syllabus outline):

| |
|---|
| Every year there is a 7-days Summer camp hold in July at Posočje (at the Soča river - Camp Volarje in Tolmin), with the 10 to 12 hours sport activities per day. The students daily select an activity. They have a choice of three optional sport activities: mountaineering, kayaking, rafting. For safety reasons, the number of students per group is limited to 15. The daily sport activities and its realization also depend on the weather conditions and are therefore appropriately organized. The Summer camp is organized and carried out together with the University of Ljubljana, FGG. |
|---|

Temeljni literatura in viri / Reading materials:

- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, Ljubljana.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D. (2014). *Zdrava vadba*. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Cilji in kompetence:

- Razvijati sposobnost telesne vzdržljivosti z različnimi oblikami aerobnih aktivnosti.
- Izboljšanja telesnih in motoričnih sposobnosti.
- Krepitev imunskega sistema.
- Spoznavanje pomena in vrednosti zdravega življenjskega sloga.
- Pravilna izbira in uporaba pohodniških palic.
- Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija.
- Medsebojno spoznavanje ter krepitev tradicionalno dobrega sodelovanja z UL FGG.

Objectives and competences:

- The developing of abilities for the physically strong body endurance with different aerobic activities
- The improving of the body and motor skills
- The improving of the immune system
- The awareness of the importance and value of healthy lifestyle
- The right choice and use of the walking sticks
- The application of the acquired knowledge in everyday life, and for the compensation of the negative effects of the hard work during studying
- The interacting and improving the traditional cooperation with the University of Ljubljana, FGG.

Predvideni študijski rezultati:

- Po zaključku Poletnega tabora bo študent usposobljen, da:
- Študent teoretično opiše in praktično prikaže vadbo za razvijanje motoričnih sposobnosti in povečevanje funkcionalnih sposobnosti organizma.
 - Študent opiše teorije aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.
 - Študent opiše in oceni vpliv športne vadbe in pohodništva za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Intended learning outcomes:

- On completion of this Summer Camp, the student will be able to:
- Theoretically describe the exercise for developing the motor skills and improving the functional abilities of the human body.
 - Practically demonstrate the exercise for developing the motor skills and improving the functional abilities of the human body.
 - Describe the theory of active rest and the method for the body regeneration.

Metode poučevanja in učenja:

- V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:
- Metode:**
- Metoda razlage in razgovora (predavanja).
 - Metoda demonstracije.
- Oblike:**
- Frontalna učna oblika.

Learning and teaching methods:

- The following methods and forms of teaching will be used in the program:
- Methods:**
- Method of explanation and discussion (lectures).
 - Method of demonstration.
- Forms:**

| | |
|--|--|
| - Individualna učna oblika, skupinska učna oblika. | - Frontal learning. - Individual learning. - Group learning. |
|--|--|

| Načini ocenjevanja: | Delež (v %) / Share (in %) | Assessment methods: |
|--|-------------------------------|---|
| Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) <ul style="list-style-type: none"> • Teoretični izpit. • Praktični izpit (demonstracija osnovnih pohodniških in drugih veščin). | 30 70 | Method (written or oral exam, coursework, project): <ul style="list-style-type: none"> - Theoretical examination. - Practical examination (demonstration of basic hiking skills). |

Reference nosilca / Course coordinator's references:

| Izbrani članki nosilca / Selected articles: |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> LIPOŠEK, Silvester, PLANINŠEC, Jurij, LESKOŠEK, Bojan, PAJTLER, Aleksander. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. <i>Annales kinesiologiae</i>. [Tiskana izdaja], 2018, vol. 9, no. 2, str. 89-104, tabele, graf. Prikazi, ISSN 2232-2620. http://ojs.zrs.upr.si/index.php/AK/article/view/171/202. [COBISS.SI-ID. 24353032]. LIPOŠEK, Silvester, PAJTLER, Aleksander. Povezanost telesne aktivnosti študentov s študijskim uspehom. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>. 2019, letn. 67, št. 1/2, str. 252-256, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 22433558]. PAJTLER, Aleksander. Masaže in tehnike in samomasaža. <i>Slovenski judo : mesečni časopis Judo zveze Slovenije</i>, apr.-jun. 2014, letn. 19, št. 102, str. 31-32, ilustr. [COBISS.SI-ID 20902678] PAJTLER, Aleksander. Športna vadba s pomočjo aplikacij in iger. <i>Univerzitetni šport : strokovna revija za vprašanja slovenskega univerzitetnega športa</i>, ISSN 1855-0983, dec. 2014, letn. 7, št. 7, str. 35-39, ilustr. [COBISS.SI-ID 20902934]. PAJTLER, Aleksander, MUHIČ, Miran. Correlation between certain physical characteristics and motor skills of students = Povezanost nekaterih telesnih razsežnosti in motoričnih sposobnosti študentov. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. <i>Kineziologija - pot zdravja : zbornik prispevkov = Kinesiology - the path of health : the proceedings book</i>. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales: = University of Primorska, Science and Research Centre, Annales University Press. 2014, str. 163-168, tabele. http://issuu.com/aplikativnakineziologijaprivat/docs/proceedings_book_a_child_in_motion. [COBISS.SI-ID 20892424]. |
| Druge reference nosilca / Other references: |
| <ol style="list-style-type: none"> Predavatelj predmeta Šport na Fakulteti za gradbeništvo, prometno inženirstvo in arhitekturo, UM. Predsednik Zveze športnih društev Univerze v Mariboru. Pomoč pri izvedbi Poletnega tabora 2020, ki ga je organizirala UL FGG (vodja dr. Aleš Golja). Izvedba pohoda Camino Norte, Španija, 1000 km, 2016. Izvedba pohoda Camino Norte - Primitivo, Španija, 1000 km, 2017. Izvedba pohoda Camino Norte - Primitivo, Portugalska, 450 km, 2017. |