

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

| | |
|----------------------|---|
| Predmet: | Športna dejavnost – AKTIVNOSTI NA VODI |
| Course title: | Sports activity - ACTIVITY ON WATER |

| Študijski program in stopnja Study programme and level | Študijska smer Study field | Letnik Academic year | Semester Semester |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Obštudijska dejavnost | 1. in 2. stopnja | 1./2./3. | Zimski / Poletni |
| Extracurricular activity | | | Autumn/Spring |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Vrsta predmeta / Course type | Obštudijska dejavnost/ Extracurricular activity |
|-------------------------------------|---|

| | |
|--|-------|
| Univerzitetna koda predmeta / University course code: | FF002 |
|--|-------|

| Predavanja Lectures | Seminar Seminar | Vaje Tutorial | | | Klinične vaje work | Druge oblike študija | Samost. delo Individ. work | ECTS |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|----|----|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 5 | | 55 | | | | | 30 | 3 |
| | | AV | LV | RV | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Nosilec predmeta / Lecturer: | Peter Sitar, prof. |
|-------------------------------------|--------------------|

| | | |
|---------------------------|-------------------------------|-----------|
| Jeziki /Languages: | Predavanja / Lectures: | Slovenski |
| | Vaje / Tutorial: | Slovenski |

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

Pogoj za pristop k predmetu je obvezno znanje plavanja!

Prerequisites:

Understanding the values of a healthy lifestyle, sport, physical exercise and the desire for acquiring additional knowledge and skills in individual sport disciplines.

- An additional mandatory prerequisite is the ability of swimming.

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

| | |
|---|---|
| <p>Teoretične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> zdrav življenjski slog, pomen pravilne prehrane, specifiko športne panoge (razvoj veslanja pri nas, različne oblike in načini aktivnosti na vodi, vrste plovil, poznavanje pravil in dejavnikov varnosti, ...). | <p>The theoretical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> a healthy lifestyle, the importance of a proper diet, the specifics of the sport discipline (an overview of the evolution and progress of rowing, the various forms and methods of water activities, types of boats, knowing the rules and safety factors). |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravilno koriščenje različnih oblik aktivnosti na vodi (kajak, kanu, sub,..) • pravilno koriščenje plovila za ozaveščeno in varno veslanje, • kontrolo dinamike in ustreznega ritma veslanja, • širjenje spektra različnih načinov veslanja in gibanja na vodi. | <p>The practical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • the proper implementation of various forms of activity on water (kayak, canoe, sup,) • the proper use of boats for raising awareness and safe rowing, • controlling the dynamics and the rhythm of boats, • spreading the spectrum regarding different types of rowing and movement on water |
|--|---|

Temeljni literatura in viri / Readings:

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). <i>Športna rekreacija</i>. Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, Ljubljana. • Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in ščepanović, D. (2014). <i>Zdrava vadba</i>. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. • Jelenc, A. (2007). <i>Veslajmo modro: priročnik za učitelje kajaka in kanuja</i>. Ljubljana: Kajakaška zveza Slovenije. • https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/veslanje-129 |
|--|

Cilji in kompetence:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Oblikovanje pozitivnih stališč do športa ter navajanje na zdrav način življenja. • Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, krepitev zdravja. • Izboljšanje telesnih in motoričnih sposobnosti. • Dojemanje pomena vsakodnevnega gibanja. • Praktična izvedba in demonstracija veslanja na različnih plovilih. • Napredovanje v tehnični izvedbi, pridobivanju potrebne samozavesti in občutku varnosti pri veslanju. • Oblikovati trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju. • Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija. |
|---|

Objectives and competences:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Raising awareness of the values of sport and, through this, influencing the formation of positive attitudes towards a healthy lifestyle. • Eliminating and preventing the consequences of lack of exercise and a care for improving psychophysical abilities, enhancing health. • Improving body and motor skills. • Understanding the importance of regular exercise. • Practical demonstration and execution of rowing by using different types of boats. • The acquired knowledge will enable the student to progress in the technical implementation, and to gain the necessary self-confidence and the sense of safety in rowing. • Developing lasting exercise habits in everyday life. • The use of acquired skills in everyday life and to compensate negative effects of one-sided workloads over the course of the study. |
|--|

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študent opiše teorije aktivnega počitka in metode za regeneracijo.
- Študent opiše in oceni vpliv športne vadbe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.
- Teoretično opiše in praktično prikaže različne oblike in načine gibanja plovil na vodi.
- Navede in uporabi osnovna načela in pravila varnosti in reševanja na vodi.
- Demonstrira kontrolo dinamike in ritma veslanja.

Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding:

The student:

- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;
- understands the impact of exercise on maintaining health and well-being;
- theoretically describes and demonstrates different forms and modes of movement of boats on water;
- describes and demonstrates basic principles, safety, water safety and water rescue rules;
- demonstrates the control of dynamics and the rhythm of rowing.

Metode poučevanja in učenja:

V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:

- metoda razlage in razgovora (predavanja),
- metoda demonstracije.

Oblike:

- frontalna učna oblika,
- individualna učna oblika,
- skupinska učna oblika.

Learning and teaching methods:

The following methods and forms of teaching will be used in the program:

- the method of explanation and discussion (lectures),
- the method of demonstration.

Forms:

- frontal learning,
- individual learning,
- group learning.

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

Način (zagovor seminarske naloge in demonstracija posameznih načinov in tehnik veslanja)

- Teoretični izpit
- Praktični izpit

20 %**80 %**

Method (presenting a seminar paper and demonstrating individual elements)

- Theoretical examination
- Practical examination (demonstration)

Reference nosilca / Lecturer's references:

1. Predavatelj na Filozofski fakulteti UM
2. Strokovni sodelavec Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA) – vodja odprav na največjih študentskih tekmovanjih (Univerzijade, svetovna in evropska prvenstva).
3. Strokovni sodelavec Fakultete za šport (FŠ) – permanentno izobraževanje.
4. Strokovni sodelavec ZUTS – Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije
5. Demonstrator najboljšim alpskim smučarjem (Tina Maze, Ivica Kostelič,...)

1. Lecturer at the Faculty of Arts UM.
2. Expert associate of the Slovenian University Sports Association (SUSA) - head of sport teams at the biggest student competitions (Universiade, World and European Championships).
3. Expert associate at the Faculty of Sport (FŠ) – permanent education.
4. Expert associate of the ZUTS - Association of ski trainers and teachers of Slovenia.
5. Demonstrator for the best Alpine skiers (Tina Maze, Ivica Kostelič, ...)

Izbrani članki nosilca: / Selected articles

1. Peter Sitar: RAISING AWARENESS OF ATHLETE'S SKIING SKILLS IN FREE SKIING AND IN LINE-UP 1st Scientific Conference SPE BALKAN SKI (Kopaonik, Serbia, March 2017) Book of Abstracts
2. Peter Sitar: MODERN SKI TEACHING METHODS PROPER UTILIZATION OF THE SKIS GEOEMTRY FOR QUALITY AND SAFE SKIING, 2nd Scientific Conference SPE BALKAN (Jahorina, BIH, March 2018) Book of Abstract
3. Peter Sitar: PREMISLEK O ŠPORTU NA UNIVERZI V MARIBORU, ZDRAV življenski slog študentov: ZBORNIK, Ljubljana 2016
4. Peter Sitar: Razvojne dileme športa na UM, Strokovna revija Univerzitetni šport, Ljubljana, december 2010,
5. Peter Sitar: Univerzitetnemu športu na Univerzi v Mariboru, ki smo ga nekoč že imeli, na pot..!, Strokovna revija Univerzitetni šport, Ljubljana, nov. 2015