

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost – ALPSKO SMUČANJE
Course title:	Sports activity - Alpine skiing

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:	FF001
--	-------

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:

Znanje osnovnih smučarskih tehnik.

Prerequisites:

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

- Knowledge of basic skiing techniques.

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 (zgodovina smučanja, tehnika in metodika slovenske šole smučanja, varnost na smučiščih). <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravilno izvajanje osnovnih elementov šole smučanja, 	<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 (history of skiing, techniques and methods of the Slovene skiing tradition, ski slopes safety). <p>The practical contents refer to</p> <ul style="list-style-type: none"> • correct implementation of the basic elements of different skiing traditions,
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • pravilno izkoriščanje geometrije smuči za ozaveščeno in varno smučanje, • kontrolo hitrosti in dinamike smučanja, • širjenje spektra smučarskega znanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • correct usage of the ski geometry for an informed and safe skiing • controlling the speed and dynamics of skiing, • broadening the knowledge of skiing.
--	---

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., Jakovljevič, M. in ščepanović, D. (2014). <i>Zdrava vadba</i>. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. • Lešnik, B. & Žvan, M. (2007). <i>NAŠE SMUČINE, teorija in metodika alpskega smučanja</i>. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije. • Sitar P. in drugi (2000). <i>SMUČANJE 2000+: tehnika alpskega smučanja</i>, SZS - ZUTS Slovenije
--

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 posameznih elementov smučanja. • Napredovanje v tehnični izvedbi in ozaveščanju smučarskega znanja. • Dvigovanje nivoja potrebnih smučarskih znanj. • Seznaniti študente s temeljnimi značilnostmi sodobnega in varnega načina smučanja. • Znati kontrolirano navezovati smučarske zavoje. • 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 sport and 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 individual elements of different skiing traditions. - Progress in the technical implementation and in developing broader awareness of skiing knowledge. - Raising the level of necessary skiing skills. - Introducing the basic characteristics of modern and safe skiing to students. - Gaining the ability of making connected skiing turns. - Developing lasting exercise habits in everyday life through direct experience. - 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.
- Opiše in oceni vpliv športne vadbe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.
- Predstavi teorijo in praktično prikaže temeljne značilnosti tehnike in metodike alpskega smučanja
- Prikaže pravilno in varno izvedbo osnovnih elementov šole smučanja.
- Demonstrira osnovna načela in pravila varnega in učinkovitega smučanja.

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 basic characteristics of Alpine skiing methods and techniques;
- demonstrates the correct and safe execution of basic elements of the skiing tradition;
- demonstrates basic principles and rules of safe and efficient skiing.

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 storitev šole smučanja)

- Teoretični izpit
- Praktični izpit

20 %**80 %**

Method (presenting a seminar paper and demonstrating individual elements of the skiing tradition)

- 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

