

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

<b>Predmet:</b>	Športna dejavnost – KOŠARKA
<b>Course title:</b>	Sports activity - BASKETBALL

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
<b>Obštudijska dejavnost</b>	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:**

FF007

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:**

Slovensko

**Vaje / Tutorial:**

Slovensko

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

**Prerequisites:**

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

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Teoretične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrav življenjski slog,</li> <li>• pomen pravilne prehrane,</li> <li>• specifika športne panoge (pregled razvoja košarke, tehnika in taktika košarkarske igre, pravila).</li> </ul> <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov manipulacije z žogo : vodenje, podajanje, preigravanje,</li> <li>• tehnični in taktični elementi igre 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš (vodenja, meti, preigravanja, podaje,</li> </ul>	<p>The theoretical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a healthy lifestyle,</li> <li>• the importance of a proper diet,</li> <li>• the specifics of the sport discipline (an overview of the evolution and progress of basketball, its techniques, game tactics and rules).</li> </ul> <p>The practical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• training and developing basic technical elements of manipulating the ball: passing, dribbling, dribble moves,</li> <li>• technical and tactical elements of playing 1.1, 2:2 or 3:3 on one basket (dribbling, shots,</li> </ul>
--	---

lovljenja, odkrivanja, vtekanja, križanja in blokade). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skupna taktika v igri 4:4 in 5:5 brez in s centrom na dva koša,</li> <li>• Različna tekmovanja v igrah 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš ter 4:4 in 5:5 na dva koša.</li> </ul>	dribble moves, passing, catching, getting open, cutting, blocks). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Group tactics of playing full-court 4:4 and 5:5 with and without a center</li> <li>• Different competitions of 1:1, 2:3, 3:3 games on one basket and 4:4 and 5:5 full-court games.</li> </ul>
--	---

#### Temeljna literatura in viri / Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in ščepanović, D. (2014). <i>Zdrava vadba</i>. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.</li> <li>• Pavlovič, M., (2006). <i>Košarka: teorija in metodika treniranja</i>. Ljubljana: Bonus Pavlovič.</li> </ul>
---

#### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblikovanje pozitivnih stališč do športa ter navajanje na zdrav način življenja.</li> <li>• Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti in krepitev zdravja.</li> <li>• Študent bo izboljšal svoje telesne in motorične sposobnosti.</li> <li>• Študent bo razumel osnove košarkarskih tehnik in taktik.</li> <li>• Študent se seznanil s teorijo košarke.</li> <li>• Korektno zna prikazati osnovne tehnične elemente košarke (vodenje, mete, skoke, podaje, ...).</li> <li>• Študent pozna ustrezne tehnične elemente za učinkovito izvajanje košarkarske igre.</li> <li>• Znati nastopiti na tekmovanju (v okviru predmeta, fakultete).</li> <li>• Študent bo oblikoval trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju.</li> <li>• Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija.</li> <li>• Razumeti vpliv športne vadbe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.</li> </ul>
---

#### Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raising awareness of the values of sport and, through this, influencing the formation of positive attitudes towards sport and towards a healthy lifestyle.</li> <li>• Eliminating and preventing the consequences of lack of exercise and a care for improving psychophysical abilities, enhancing health.</li> <li>• Improvement of body and motor skills.</li> <li>• Understanding basic basketball techniques and tactics.</li> <li>• Having the related theoretical knowledge.</li> <li>• Giving a practical demonstration of the basic technical elements of basketball (dribbling, shooting, rebounding, passing, etc.).</li> <li>• Using the correct technical elements for an effective implementation of the basketball game.</li> <li>• Gaining knowledge of entering a competition (within the confines of the subject or faculty).</li> <li>• Developing lasting exercise habits in everyday life.</li> <li>• The use of acquired skills in everyday life and to compensate negative effects of one-sided workloads over the course of the study.</li> <li>• Understanding the impact of exercise on maintaining health and well-being.</li> </ul>
---

#### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:
------------------------

#### Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding: The student:
--

- Študent navede možnosti aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.
- Študent opiše teorijo košarke in prikaže pravilne tehnike in taktike košarke.
- Študent tvorno sodeluje v skupini za doseg skupnega cilja.
- Študent prikaže osnovne elemente manipulacije žoge: vodenje, podajanje, preigravanje.
- Študent prikaže tehnične in taktične elemente igre 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš (vodenja, meti, preigravanja, podaje, lovljenja, odkrivanja, vtekanja, križanja in blokade), skupne taktike v igri 4:4 in 5:5 brez in s centrom na dva koša,
- Študent se udeleži različnih tekmovanj v igrah 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš ter 4:4 in 5:5 na dva koša.

- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;
- describes the theory of basketball and demonstrates correct basketball techniques and tactics;
- participates in a group, comprehending the mutual effort for achieving a common goal;
- demonstrates basic technical elements of manipulating the ball: passing, dribbling, dribble moves;
- demonstrates technical and tactical elements of playing 1.1, 2:2 or 3:3 on one basket (dribbling, shots, dribble moves, passing, catching, getting open, cutting, blocks), group tactics of playing full-court 4:4 and 5:5 with and without a center;
- participates in different competitions of 1:1, 2:3, 3:3 games on one basket and 4:4 and 5:5 full-court games.

#### 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)		Method (presenting a seminar paper, demonstration)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretični izpit</li> <li>• Praktični izpit</li> </ul>	20 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical examination</li> <li>• Practical examination</li> </ul>
	80 %	

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

1. Predavatelj na Filozofski fakulteti UM
2. Član Odbora za šport na UM
3. Strokovni sodelavec Univerzitetne športne zveze Maribor (UŠZM) – vodja ekip UM na DUP.
4. Strokovni sodelavec Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA) – vodja odprav na največjih študentskih tekmovanjih ( Univerzijade, svetovna in evropska prvenstva).
5. Član strokovnega sveta Športne Zveze Maribor

\*\*\*

1. Lecturer at the Faculty of Arts UM.
2. Member of the Sports Committee at UM.
3. Expert associate of the University Sports Union Maribor (UŠZM) – head of teams at UM and DUP.
4. Expert associate of the Slovenian University Sports Association (SUSA) - head of sport teams at the biggest student competitions (Universiade, World and European Championships)
5. Member of the Expert Council of the Maribor Sports Association

**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 GEOMETRY 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: Univerzitetnemu športu na Univerzi v Mariboru, ki smo ga nekoč že imeli, na pot..!, Strokovna revija Univerzitetni šport, Ljubljana, nov. 2015