

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost – igre z loparji (Badminton, Namizni tenis, Skvoš)
Course title:	Sports Activities – Games with rackets (Badminton, Table tennis, Squash)

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		1./2./3.	Autumn/Spring

Vrsta predmeta / Course type

Obštudijska dejavnost – igre z loparji
Extracurricular activity - Games with rackets

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

FS004

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:

Dr. Lipošek Silvester

Jeziki /Languages:

Predavanja / Lectures:

slovenski

Vaje / Tutorial:

slovenski

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"> - zdrav življenjski slog, - pomen pravilne prehrane, - specifika športne panoge (pregled razvoja badmintona, namiznega tenisa in skvoša, filozofijo vadbe in razumevanje pomembnosti pravilne izvedbe vaj). 	<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 badminton, table tennis, squash, the philosophy of exercise and comprehending the importance of the correct implementation of exercises).
---	---

<p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno izvajanje osnovnih vaj badmintona, namiznega tenisa in skvoša. - karakteristike igre (zgodovinski razvoj, organiziranost v svetu in pri nas, pravila, oprema, rekviziti). - izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov in taktike, drža loparja, položaj igralca, tehnika gibanja, vrste udarcev in let žoge, izvedba udarcev, njihova osnovna taktična uporaba. 	<p>The practical contents refer to</p> <ul style="list-style-type: none"> - the proper execution of basic badminton, table tennis and squash exercises. - The characteristics of the game (historical development, organization of the sport in the world and in Slovenia; rules, equipment, props). - The improvement of basic technical elements and tactics, the position of the racket, the position of the player, movement skills, the types of impacts and the flight of the ball, the performance of shots, their basic tactical use.
--	--

Temeljna literatura in viri / Readings:

<ul style="list-style-type: none"> • Kondrič M, Horvat M. Namizni tenis v šoli: vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2008. • Kondrič M. Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. • Vučković G. Osnovna tehnika v squashu (videoposnetek): gibanje, postavitve in osnovni udarci. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. • Vučković G. Osnove squasha. Ljubljana: samozal. cop. 2000. • Šeme T. Osnove učenja in metodični postopki pri učenju badmintona. Ljubljana, 2010. • Pohar D. Badmintonska pravila. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije, 2006.
--

Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> • Praktična izvedba posameznih elementov športne panoge. • Študent bo oblikoval pozitivna stališča do športa ter se navajal na zdrav način življenja. • Oblikovati trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju. • Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija. • Študent razume vpliv športne vadbe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. • Študent razume odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe. • Študent izboljša telesne in motorične sposobnosti, kar se kaže v izboljšanju tehnike in taktike v igri z loparjem.

Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> • Practical implementation of individual elements of the sport discipline. • Raising awareness of the values of sport and, through this, influencing the formation of positive attitudes towards sport and towards a healthy lifestyle. • 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. • Understanding the importance of exercise for the preservation of health and well-being. • Understanding the response of the organism to physical effort and adapting to different forms of exercise. • Improving body and motor skills which reflects in the improvement of techniques and tactics at using the racket.
--

Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p>

Intended learning outcomes:

<p>Knowledge and understanding: The student:</p>
--

- Študent opiše teorije aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.
- Teoretično opiše in praktično prikaže pravilne tehnike vadbe za razvijanje motoričnih in povečevanje funkcionalnih sposobnosti organizma.
- Pravilno izvede servis pri badmintonu, namiznem tenisu in squash igri.
- Pravilno izvaja različne udarce med igro.
- Pozna in razloži pravila igre.
- Demonstrira tehnike športne igre za njeno varno izvajanje.

- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;
- theoretically describes and demonstrates exercises for developing motor skills and increasing functional skills of the body;
- correctly executes the serve in badminton, table tennis and squash;
- correctly executes various strokes during the game;
- knows and explains the rules of the game;
- demonstrates the techniques of a sports game for its safe implementation.

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:

Način (zagovor seminarske naloge in demonstracija posameznih elementov)

- Teoretični izpit
- Praktični izpit

Delež (v %) /
Weight (in %)

20 %
80 %

Assessment:

Method (presenting a seminar paper and demonstrating individual elements)

- Theoretical examination
- Practical examination (demonstration)

Reference nosilca / Lecturer's references:

Izbrani znanstveno raziskovalni projekti / Selected scientific research projects:

1. Silvester Lipošek, Mojca Doupona Topič (2014). Relations of swimming coaches towards their athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 14(2), 15–22.
2. Silvester Lipošek, Nataša Zenič, Jose M Saavedra, Damir Sekulić, Jelena Rodek, Miha Marinšek, Dorica Šajber (2018). EXAMINATION OF FACTORS EXPLAINING COACHING STRATEGY AND TRAINING METHODOLOGY AS CORRELATES OF POTENTIAL DOPING BEHAVIOR IN HIGH-LEVEL SWIMMING. *Journal of Sport Science and Medicine*. 17, 82-91.
3. Sime Devčić, Jakob Bednarik, Dora Marić, Šime Versič, Damir Sekulić, Zvonimir Kutleša, Antonino Bianco, Jelena Rodek in Silvester Lipošek (2018). Identification of Factors Associated with Potential Doping Behavior in Sports: A Cross-Sectional Analysis in High-Level Competitive Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1720.
4. Zvonimir Kutleša, Antonino Bianco, Jelena Rodek in Silvester Lipošek (2018). Identification of Factors Associated with Potential Doping Behavior in Sports: A Cross-Sectional Analysis in High-Level Competitive Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(8), 1720.

Izbrani članki nosilca / Selected articles:

1. Silvester Lipošek: Sport at the University of Maribor. International Scientific Symposium Book of abstracts; Ljubljana 14. – 16. Nov. 2008. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana ISBN 978-961-6583-67-1.
2. Silvester Lipošek: Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Zbornik 7. kongresa športne rekreacije. Sokolska zveza Slovenije; Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana ISSN 1855-5357.
3. Silvester Lipošek: Šport v univerzitetnem prostoru. Rektorat UM 01. 04. 2009 Maribor

Reference:

1. Predavatelj predmeta Šport na Fakulteti za strojništvo UM.
2. Predsednik Strokovnega sveta Športne zveze Maribor.
3. Član Upravnega odbora Športne zveze Maribor.
4. Predsednik Strokovnega sveta Plavalne zveze Slovenije.
5. Član Upravnega odbora Plavalne zveze Slovenije.
6. Strokovni koordinator Plavalnega kluba Branik Maribor.
7. Predsednik Komisije za razdeljevanje proračunskih sredstev za športne programe v občini Miklavž na Dravskem polju.
8. Član Odbora za šport na UM.

References:

1. Lecturer of Sport at the Faculty of Mechanical Engineering UM.
2. Chairman of the Expert Council of the Maribor Sports Association.
3. Member of the Management Board of the Maribor Sports Association.

4. President of the Expert Council of the Swimming Federation of Slovenia.
5. Member of the Management Board of the Swimming Federation of Slovenia.
6. Expert coordinator of the Swimming Club Branik Maribor.
7. President of the Commission for the distribution of budget funds for sports programs in the municipality of Miklavž na Dravskem polju.
8. Member of the Sports Committee at UM.

