

UČNI NAČRT KREDITNO OVREDNOTENE OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI / EXTRACURRICULAR COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna dejavnost - JUDO
Course title:	Sports activity - JUDO

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Obštudijska dejavnost	Judo	1./2./3./	zimski/poletni
Extracurricular activity			Autumn/Spring

Vrsta predmeta / Course type

Obštudijska dejavnost / Extracurricular activity

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

FGPA005

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:

Aleksander Pajtler, prof.

Jeziki /Languages:

Predavanja / Lectures:

slovenski

Vaje / Tutorial:

slovenski

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

Prerequisites:

An adequate level of psychophysical abilities.
Ability to overcome subjective efforts at a long-term load.

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 juda in razumevanje pomembnosti ukvarjanja z judom). <p>Praktične vsebine se nanašajo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomen poznavanja juda, - razvijanje moralnih vrednot ter etičnih načel, - osnove tehnik padanja, borilnih položajev, metov in blokad, - seznanitev z načeli največjega učinka, popuščanja, vzvodov, izmikanja. 	<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 judo, the importance of engaging in judo). <p>The practical contents refer to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - the importance of knowing Judo, - developing moral values and ethical principles, - the basic techniques of falling, fighting positions, throws and blocks, - learning the principles of maximum effect, relaxation, leverage, evasion.
--	--

--	--

Temeljni literatura in viri / Readings:

Kazuzo Kudo (1980). Judo, tehnika metov.

Andy Burns and Mike Callan (2017). Strength and conditioning for judo.

Škraba, J. (1980). Prvi koraki. Ljubljana: Težkoatletski klub Olimpija.

Cilji in kompetence:

- Študent bo zmožen izvesti posamezne elemente športne panoge.
- Oblikovanje pozitivnih stališč do športa ter navajanje na zdrav način življenja.
- Odpravljanje in preprečevanje posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti in krepitev zdravja.
- Študent se bo seznanil z osnovnimi tehnikami juda, jujitsa, tehnikami padanja, samoobrambe in krepil mišice celotnega organizma.
- Študent bo usvojil bočne in ročne mete.
- Usvojil bo tehnike samoobrambe.
- Študent bo oblikoval trajne gibalne navade v vsakdanjem življenju.
- Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev v času študija.
- Študent si s pridobljenimi znanji zagotovi večjo kakovost življenja in večjo učinkovitost pri študiju.
- Razumeti vpliv športne vadbe na zdravje in dobro počutje, razumeti odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe, poznati dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju.

Objectives and competences:

- Practical execution 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.
- Eliminating and preventing the consequences of lack of exercise and a care for improving psychophysical abilities, enhancing health.
- Acquiring knowledge of the basic techniques of judo, jujitsu, falling techniques, self-defense, strengthening the muscles of the whole organism.
- Mastering side and hand throws.
- Mastering techniques of self-defense.
- 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.
- Using the acquired knowledge to ensure better quality of life and greater efficiency in studying.
- Understanding the impact of exercise on health and well-being, understanding how the body responds to physical effort and adapts to different forms of exercise, knowing the risk factors in everyday life.

Predvideni študijski rezultati:

- Znanje in razumevanje:
- Študent opiše teorije aktivnega počitka in metode za regeneracijo telesa.
 - Razume teorijo in opiše svoje izkušnje v praksi.

Intended learning outcomes:

- Knowledge and Understanding:
The student:
- knows the theory of active rest and different methods for regenerating the body;

- Študent uporablja domačo in tujo literaturo, uporablja didaktične pripomočke.
- Študent identificira in rešuje dano situacijo.
- Študent prikaže osnovne tehnike padanja, prikaže borilne položaje, mete in blokade.
- Študent prikaže načela največjega učinka, popuščanja, vzvodov in izmikanja.
- Študent opiše etična načela in moralne vrednote juda.

- understands the theory and describes one's own practical experience.;
- uses literature in one's mother tongue and foreign languages, uses didactic tools;
- identifies and solves problems as they arise;
- demonstrates basic techniques of falling, fighting positions, throws and blocks;
- demonstrates the principles of maximum effect, relaxation, leverage and evasion,
- describes the ethical principles and moral values of judo.

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 elementov)		Method (presenting a seminar paper and demonstrating individual elements)
<ul style="list-style-type: none"> • Teoretični izpit • Praktični izpit 	20 %	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretical examination
	80 %	<ul style="list-style-type: none"> • Practical examination

Reference nosilca / Lecturer's references:

Izbrani znanstveno raziskovalni projekti:

Izbrani članki nosilca / Selected articles:

Cobis : Aleksander Pajtler, habilitacija za izvolitev predavatelj kineziologije _ pedagoški vidik UM.