ALPSKO SMUČANJE 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Alpsko smučanje 2
Course title:	Alpine skiing 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644189

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/Compulsoy

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Angleščina, Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
• Oprema za alpsko smučanje (smuči za alpsko smučanje, smučarski čevlji, smučarske palice, smučarske rokavice, smučarska čelada s smučarskimi očali ter smučarska oblačila…), • snežna deska s kompatibilnimi čevlji (opcijsko) • prevoz do kraja izvedbe praktičnega dela tečaja (Rogla), • finančna sredstva za pokritje bivanja in smučarske vozovnice.	• Equipment for alpine skiing (alpine skiing, ski boots, ski poles, ski gloves, ski helmet with ski goggles and ski clothes; ski trousers and jacket…), • snowboard with compatible snowboard boots (optional), • individual transfer to Rogla ski resort, money for accommodation and ski pass costs. • money for accommodation and ski pass costs

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretični del: **Alpsko smučanje:** • Organiziranost smučarskega športa v Sloveniji in kaj je tisto, kar nas loči od tujine, • isti cilj – različne poti; kreativne metode učenja smučanja, • pomen odnosov v skupini za doseganje vadbenih ciljev, • prilagajanje procesa vadbe posameznikovim potrebam (vadba po posebnem programu),	**Theoretical part:** **Alpine skiing:** • Organization of sport and skiing in Slovenia and what's the difference between us and other countries, • same goal - different approach; creative learning methods, • the importance of team relationships for achieving the goals of learning,

- tekmovalnost pri otrocih (in odraslih),
- metodika in tehnika od nadaljevalnih oblik z vključevanjem elementov tekmovalne alpske smučarske tehnike,
- biomehanični vidiki smučarskega zavoja,
- položaj kolen, kolčne osi in zgornjega dela telesa (sledenje),
- tehnika alpskega smučanja v posebnih pogojih – smučanje v celcu, načini smučanja po grbinah…idr.,
- enostavnejši skoki med terenskim smučanjem,
- tekmovalne smučarske discipline in tehnika smučanja vrhunskih tekmovalcev s pomembnimi detajli,
- uporaba pripomočkov in priprava poligona za prilagajanje na smučanje v omejenem prostoru (metlice, kratki količki, markerji…),
- kaj vse potrebujemo za organizacijo in izvedbo šolskega tekmovanja v veleslalomu,
- enostavne veleslalomske postavitve kot osnova za organizacijo šolskega veleslalomskega tekmovanja,
- pomembni napotki enostavne postavitve (razdalje, prilagajanje konfiguraciji terena, ritmičnost…),
- prenos gibalnih znanj (v smučanju),
- učinki vadbe zahtevnejših elementov koordinacije (smučanje po eni smučki, smučanje z dvigom notranje smučke, »twister«, sonožni ali enonožni poskoki preko vpadnice…itd.,
- iskanje novih izzivov – smučanje izven urejenih delov smučišča,
- posebnosti pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami (invalidi, slepi in slabovidni…).

Deskanje na snegu (opcijsko):

- Vloga in pomen snežnih parkov za razvoj deskanja na snegu,
- odgovornost smučarjev in deskarjev izven urejenih delov smučišča,
- razlogi za spreminjanje razmerja števila deskarjev in smučarjev skozi čas,
- metodika in tehnika elementov šole deskanja na snegu.

Vsebina predmeta – praktično:

Alpsko smučanje:

- Organizacija šolskega tekmovanja v veleslalomu,
- različni pristopi k metodiki učenja alpskega smučanja s seznanitvijo z elementi tekmovalne tehnike alpskega smučanja ter zahtevnejšimi koordinacijskimi oblikami smučanja (s posredniškimi in korektivnimi vajami):

Manjša naklonina:

- preproste spremembe smeri drsenja po robnikih v visokem, srednjem in nizkem smukaškem položaju, imitacija vodenja tekmovalnih zavojev po robnikih, koordinacijske oblike smučanja.

Srednja naklonina:

- adapting the teaching process to the individual's needs (a specific program of training),
- competitiveness at young (and adults) people,
- methods and technique of advanced ski elements with elements of competitive Alpine skiing technique,
- biomechanical aspects of alpine skiing,
- the position of the knees, hip axis and upper body of alpine skier,
- alpine skiing technique in special conditions - powder skiing, mogul skiing, etc.,
- easier jumps during terrain freeride skiing,
- competitive alpine skiing disciplines and skiing techniques of top competitors with important details,
- didactic accessories and preparation of polygons in limited space (brushes, short soft markers…),
- what we need for organizing a school giant slalom competition,
- simple giant slalom course settings as a basis for organizing a school giant slalom competition,
- important suggestions for simple giant slalom course settings (distances, considering the slope configuration, rhythmicity, etc.),
- movement skills transfer (in skiing),
- the effects of practicing more complex elements of coordination (skiing on one ski, skiing with raised the inner ski, "twister", both leg or single leg jumps, etc.,
- finding the new challenges – freeride skiing,
- special points by working with handicap or disability people (disabled, blind and partially sighted ...).

Snowboarding (optional):

- The role of snow parks for the development of snowboarding,
- the responsibility of skiers and snowboarders at freeride area,
- the main reasons for changing the number proportion of snowboarders and skiers,
- methodic and technique of snowboard school elements.

Subject content - Practical part:

Alpine skiing:

- Organization of the giant slalom school competition,
- different approaches/methods of alpine skiing teaching, with elements of the competition alpine skiing technique and the more complex coordination forms of skiing (with intermediary and corrective exercises):

Low inclination:

- simple changes of direction by gliding in higher, medium and lower downhill body positions,
- imitation of alpine skiing competition turn technique,
- coordination forms of skiing.

• zavoji z oddrsavanjem smuči s postopnim prehodom v vodenje preprostih zavojev po robnikih, • osnovno vijuganje s postopnim prehodom v osnovno vijuganje po robnikih, • vijuganje v ožjem hodniku s postopnim prehodom v vijuganje po robnikih, • vijuganje v širšem hodniku s postopnim prehodom v vijuganje po robnikih,načini nadzorovanja hitrosti pri vodenju zavojev po robnikih, • zavoj s poudarjenimi pomiki kolen v stran, • zahtevnejše koordinacijske oblike smučanja, • organizacija in priprava treninga za šolsko tekmovanje v veleslalomu (uporaba metlic in nadgradnja z enostavno veleslalomsko postavitvijo), • organizacija in izvedba šolskega tekmovanja v veleslalomu (klasična tekma, paralelna tekma), • tehnika smučanja po grbinah, • smučanje v snežnih parkih. Večja naklonina: • Igra formacij s poudarkom na ustvarjalnosti in usklajenosti skupinskega smučanja. **Deskanje na snegu (opcijsko):** • navezovanje osnovnih zavojev s snežno desko, • metodika in tehnika elementov šole deskanja na snegu.	*Medium inclination:* • transition from the side skidding turns to simple carving turns, • transition from basic turns to carving turns, • transition from turns in narrow corridor to carving turns, • transition from turns in wide corridor to carving turns, • options of control the speed at carving turns, • turn with side-lateral movements, • more demanding coordination forms of skiing, • organization of giant slalom training for the school competition (use of brushes, upgrades with a simple giant slalom setting), • organization an realize the school giant slalom competition (classic race or parallel race), • mogul skiing technique, • skiing in snow parks. *Higher inclination:* • group skiing with a focus on creativity and compliance of skiing. **Snowboarding (optional):** • elementary turns with the snowboard, • methodic and technique of snowboard school elements.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Lešnik B. & M. Žvan (2010). *Naše smučine*, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije
- Lešnik B. & M. Žvan (2011). *A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way, Theory and methodology of alpine skiing*. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski instructor association of Slovenia
- Pišot R. & M. Videmšek (2004). *Smučanje je igra.* Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja.
- Kuzmin A. & S. Jug (2019). https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg
- Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&t=13s
- Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - How to become a ski instructor https://www.youtube.com/watch?v=1FYc_K3DpRo
- Zakon o varnosti na smučiščih (ZVSmuč-1); http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6861
- Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije (2014). Deskanje na snegu, delovno gradivo za učitelje
- deskanja na snegu
- Lešnik B., Žvan M., Leskošek, B. & Supej, M. (2013). Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212- 1428, vol. 49, no. 1, str. 77-93.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Študenti bodo nadgradili teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, izvajanje, spremljanje in vrednotenje športne vadbe. • Sposobni bodo izvedbe šolskega tekmovanja v veleslalomu in varnega vodenja ter poučevanja alpskega smučanja in deskanja na snegu v okviru	**Objectives of the subject are:** • Students will upgrade their theoretical and practical knowledge for planning, organizing, implementing, monitoring and evaluating of the sports training. • They will be able to carry out a GS competition and safe teaching of alpine skiing and

šolskih športnih dni in šol v naravi ter drugih interesnih smučarskih dejavnosti v osnovnih in srednjih šolah. • študenti bodo osvojeno tehnično znanje alpskega smučanja nadgradili z značilnostmi tekmovalnega smučarskega zavoja, • študenti bodo pridobili temeljna znanja za organizacijo in izvedbo šolskega tekmovanja v veleslalomu. • študenti bodo znali prepoznavati športno bolj nadarjene učence in jih znali usmeriti v proces treninga v smučarske klube. **Predmetno specifične kompetence predmeta:** • študenti bodo razumeli organiziranost smučarskega športa v Sloveniji, • študenti bodo poznali pomen odnosov v skupini za doseganje postavljenih ciljev, • študenti bodo poleg že znanih smučarskih vsebin znanja o metodiki in tehniki nadaljevalnih oblik smučanja nadgradili z enostavnejšimi elementi tekmovalne alpske smučarske tehnike, • študenti bodo razumeli smučarski zavoj tudi z vidika biomehanike, • študenti bodo skladno z možnostmi tehniko alpskega smučanja nadgradili tudi v posebnih pogojih (smučanje v celcu, smučanje po grbinah, smučanje v snežnih parkih, idr.), • študenti bodo razumeli kaj vse potrebujemo za organizacijo in izvedbo šolskega tekmovanja v veleslalomu, • študenti bodo znali postaviti najenostavnejše postavitve za organizacijo šolskega veleslalomskega tekmovanja, • študenti bodo znali svoje smučarsko znanje izboljšati z dodatnimi-atipičnimi smučarskimi vajami (prenos gibalnih znanj), • študenti bodo seznanjeni z nekaterimi drugimi smučarskimi disciplinami (prosti slog, telemark…) ter z odgovornostjo, ki jo učitelj smučanja prevzema s smučanjem/deskanjem po neurejenem delu smučišča. • študenti bodo spoznali posebnosti pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami (invalidi, slepi in slabovidni…).	snowboarding during school sports and outdoor activities in primary and secondary schools. • students will upgrade their technical knowledge of alpine skiing with the elements of a competitive alpine skiing turn, • students will achieve the basic knowledge for organizing a giant slalom school competition, • students will be able to recognize more talented students and they will be able to send them in to the ski club training process. **The subject-specific competences are:** • students will understand the organization of ski sports in Slovenia, • students will know the importance of group dynamics for achieving their goals, • students will upgrade their knowledge of the methods and technique of advanced and top forms with simple elements of competitive alpine skiing technique, • students will understand the skiing turn from the biomechanical aspects, • according to the possibilities the students will upgrade the technique of alpine skiing in specific conditions (powder skiing, mogul skiing, skiing in snow parks, etc.), • students will understand what we need for organizing a school giant slalom competition, • students will be able to set a simple giant slalom school competition, • students will be able to improve their skiing skills through additional atypical skiing exercises (transfer of motor skills), • students will be informed with some other skiing disciplines (freestyle, telemark, etc.) and also with responsibilities of ski/snowboard at freeride ski area, • students will be informed about the specifics of working with handicap and disabled people (blind, visually impaired people…).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Znajo uspešno načrtovati, organizirati, izvajati in vrednotiti pedagoški proces na področju alpskega smučanja in deskanja na snegu, • poznajo in razumejo vse odgovornosti pri smučanju/deskanju izven urejenega prostora, • znajo uporabiti osvojena znanja zaorganizacijo športnih dni in šol v naravi. • znajo organizirati izvesti šolsko veleslalomsko tekmo, • poznajo posebnosti dela učitelja smučanja z invalidi ter ljudmi s posebnimi potrebami.	**Knowledge and Understanding:** • They know how to plan, organize, implement and evaluate the educational process of alpine skiing and snowboarding, • students know and understand all the responsibilities of alpine skiing or. snowboarding at the freeride areas, • students know how to use their knowledge for organizing the winter sports activities in the schools, • students know how to organize a school giant slalom competition,

	• they know specifics how to learn ski handicap people and people with disabilities.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja bodo izvedena pred začetkom praktičnega dela vaj na snegu (predvidoma meseca novembra in decembra), • praktični del vaj na snegu: metoda demonstracije z razlago; frontalno, skupinsko in individualno s tematskimi delavnicami na snegu, praktični del vaj se izvaja v obliki pet (5) dnevnega tečaja na smučišču Rogla z vključenim praktičnim delom izpita zadnji dan. • seminarska naloga v obliki analize lastnega napredka znanja smučanja.	• Theoretical part of subject will be realized before practical part (predictably in November and December), • practical part of the course will implement a method of demonstration and explanation; frontal with the group or individual work and workshops, practical part will be held as a five (5) day course at ski resort Rogla, included the practical exam on last day of the course, • seminar work with an analysis of own progress in skiing knowledge.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ocena praktičnega izpita obvladanja elementov šole alpskega smučanja	50,00 %	Evaluation of practical exam of Alpine ski school elements performance.
Ocena seminarske naloge: Analiza individualnega napredka v tehniki elementov šole alpskega smučanja	20,00 %	Evaluation of seminar work: Analysis of individual progress in technique of Alpine ski elements.
Ocena izpita z odgovori na teoretična vprašanja	30,00 %	Evaluation of theoretical exam.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing - youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozal. K.
Petrovič, 1983. 131 str.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211-295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 1212-1185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 37-44.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 75-81.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 1303-2968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290-297.

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender- and sport-specific associations between religiousness and doping behavior in high-level team sports. Journal of religion and health, ISSN 1573-6571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 1348-1360.
SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in high-level team-sport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606-615.

Prof. dr. Blaž Lešnik
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269.
[Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 27-35.
ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 40-46.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. Kinesiology:
international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191-200.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitors-kinematic analysis of tracks and velocities. Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 40-48.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 978-961-91052-3-8.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing - Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 77-93, ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606-619.
LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. Science of gymnastics journal, ISSN 2232-2639. 2015, vol. 7, no 2, str. 67-79.
DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multi-axis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841- LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.
MILANOVIĆ, Zoran ; RAĐA, Ante ; ERCEG, Marko ; TRAJKOVIĆ, Nebojša ; STOJANOVIĆ, Emilija ; LEŠNIK, Blaž ;
KRUSTRUP, Peter ; RANDERS, Morten. Reproducibility of internal and external training load during recreational small- sided football games. Research quarterly for exercise and sport. - ISSN 0270-1367, 2020, vol. 91, iss. 4, str. 676-681 PUHALJ, Stojan, LEŠNIK, Blaž, POVHE, Alexander, KELC, Robi, MATEJEK, Črtomir. Correlations between motor and anthropometric variables and the performance of young competitors in alpine skiing. Annales kinesiologiae. ISSN 2232-2620, 2021, vol. 12/2, str. 103-115
ŠUC, Nika, LEŠNIK, Blaž. Body mass index changes in children and adolescents with intelectual disability during the COVID-19 pandemic. Annales kinesiologiae. ISSN 2232-2620, 2022, vol. 13/1, str. 23-33
ŠUC, Nika ; VIDMAR, Gaj ; CECIĆ ERPIČ, Saša ; LEŠNIK, Blaž. Life satisfaction and athletic identity among Olympic para- alpine skiers : a survey. International journal of rehabilitation research. ISSN 0342-5282, 2022, vol. 45/3, str. 267-272

ATLETIKA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Atletika 2
Course title:	Athletics 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644182

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Lea Železnik Mežan

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Vloga in pomen športnega pedagoga v vzgojnih nalogah – pri uresničevanju ciljev pouka športa in interesnih dejavnosti z atletskimi vsebinami • Primernost učnih oblik in metod pri poučevanju atletskih vsebin za različne starostne skupine in različnih stopnje učnega procesa • Teorije poučevanja in učenja • Sodobni didaktični pristopi k poučevanju (poučevanje z uporabo pedagoških modelov, vključevanje IKT, formativno spremljanje) • Ciljne orientacije – tekmovalna, sodelovalna, individualna • Pomen organizacije športne vadbe za njeno kakovost • Pomen poznavanja biološkega razvoja otrok in mladostnikov za poučevanje in preverjanje atletskih ter kondicijskih vsebin • Prepoznavanje športno talentiranih otrok in problematika razvoja talentov	• Role and meaning of PE teacher by realization of learning objectives with athletic content • Suitable teaching methods and task organization in athletics for different age groups and different levels of learning process • Teaching and learning theories • Modern teaching approaches (models-based practice, ICT inclusion, formative assessment) • Goal orientations – competition, cooperation, individual • Importance of PE organization for its quality • Knowledge of children's and adolescents' biological development – important to teach and evaluate athletic and conditioning contents appropriately • Talent identification and development • Principles and characteristics of motor learning of athletic contents

• Principi in značilnosti gibalnega učenja atletskih vsebin • Pomen teoretičnih znanj in priprava preverjanja teoretičnega znanja pri športu • Atletske vsebine in cilji učnega načrta za šport, za različne starostne skupine (OŠ in SŠ) Načrtovanje, organizacija in izpeljava pedagoškega nastopa (učne ure) z atletsko vsebino (iz učnega načrta za šport/športno vzgojo) in nekaterimi drugimi karakteristikami ure, določenimi vnaprej (učna oblika ali pedagoški model ali drugi sodobni didaktični pristop – formativno spremljanje, IKT, didaktično gradivo itn.; starostna skupina; stopnja učnega procesa).	• Meaning of theoretical knowledge transmission – preparation theoretical knowledge testing by PE (athletic contents) • Athletic contents and learning objectives from PE syllabus, for different age groups (elementary and high school) Planning, organizing and executing one lesson with athletic content (from PE syllabus) and some other characteristics of the lesson, defined in advance (task organization or pedagogical model or other modern didactic approach – formative assessment, ICT, didactic material, etc.; age group; level of learning process).

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Sodobni trendi v vzgoji in izobraževanju s poudarkom na sodelovanju : sodelovalno učenje pri športni vadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2025. 141 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-38-8. Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL. [COBISS.SI-ID 253396739]
2. Železnik Mežan, L. (2024). Učinki sodelovalnega učenja na gibalna in psihosocialna vedenja mladih atletov (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Marentič Požarnik, B. (ur.). (2004). Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev. Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
4. Casey, A. (2016). Models-based practice. V C. D. Ennis (ur.), Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies. Routledge.
5. Casey, A. in Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? A review of literature. Quest, 67(1), 56–72. https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733
6. Gurvitch, R. in Metzler, M. Aligning learning activities with instructional models. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 84(3), 30–37. https://doi.org/ 10.1080/07303084.2013.767719
7. Dumont, H., Istance, D. in Benavides, F. (ur.). (2013). O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. OECD.
8. Jank, W. in Meyer, H. (2006). Didaktični modeli. Zavod RS za šolstvo.
9. Johnson, D. W. in Johnson, R. T. (1994). Learning together and alone. Cooperative, competitive, and individualistic learning (4. izd.). Interaction Book Company.
10. Metzler, M. W. (2011). Instructional models for physical education. Routledge.
11. Peklaj, C. (2001). Sodelovalno učenje ali Kdaj več glav več ve. DZS.
12. Štefanc, D. (2005). Pouk, učenje in aktivnost učencev: razgradnja pedagoških fantazem. Sodobna pedagogika, 1, 34–57.
13. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., K., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). Atletski praktikum – Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin (ponatis). Fakulteta za šport.
14. Škof, B., Zabukovec, V., Cecič-Erpić, S. in Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
15. Škof, B. (ur.). (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Fakulteta za šport.
16. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Gopal.
17. Čoh, M. (1992). Atletika. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
18. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Inštitut za kineziologijo, Fakulteta za šport.
19. Glasser, W. (1995). Dobra šola – Vodenje učencev brez prisile. Regionalni izobraževalni center.
20. Kukovič, I. (2001). Vpliv pedagoških ravnanj športnih pedagogov na odnos učencev in dijakov do vzdržljivostnega teka. Fakulteta za šport.
21. Strmčnik, F. (2001). Didaktika – osrednje teoretične teme. Znanstveni institut Filozofske fakultete.
22. Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
23. Škof, B. (1996). Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. Šport, 44, 11–15.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • pozna biološki razvoj otrok in mladostnikov, da	Student: • knows biological development of children and

lahko načrtuje športno vadbo za posamezne starostne skupine; • pozna različne didaktične teorije, ki predstavljajo teoretično podlago sodobnim pristopom k poučevanju in učenju; • pozna ciljne strukture in razume, v kateri učni situaciji je smiselno uporabiti katero; • razume pomen organizacije športne vadbe za kakovost učnega procesa, ki jo uravnava z različnimi učnimi oblikami in metodami, pedagoškimi modeli itn.; • razume svojo vlogo – športnega pedagoga – v učnem procesu, tako pri klasičnem (direktno poučevanje) kot tudi pri drugih pedagoških modelih (npr.: sodelovalno učenje); • sestavlja primerna vprašanja (ve, na kaj mora biti pozoren) za preverjanje teoretičnih znanj pri športu; • natančno pozna cilje in atletske vsebine iz učnih načrtov za šport/športno vzgojo (OŠ in SŠ); • zna načrtovati proces poučevanja osnovnih atletskih disciplin v OŠ in SŠ; • pozna gibalni razvoj otrok in mladostnikov ter potek gibalnega učenja enostavnih (temeljnih – naravne oblike gibanja, kot so tek, skoki, meti) in kompleksnejših gibalnih spretnosti (skiping, skok v višino, suvanje težke žoge…). • zna načrtovati in organizirati učni proces pri športu/športni vzgoji; • kakovostno izpelje učno uro; • upošteva vsebinsko-tehnične in pedagoško-didaktične kriterije za izvedbo pedagoškega nastopa.	adolescents to plan PE for different age groups; • knows different didactic theories, which form theoretical background for modern teaching and learning approaches; • knows goal structures and understands, which is appropriate when; • understands the meaning of PE organization for learning process effectiveness that depends on teaching methods, pedagogical models, etc.; • understands his role – as a PE teacher – in the learning process in classic (direct instruction) as well as in other pedagogical models (btw.: cooperative learning); • forms appropriate questions for theoretical knowledge testing in PE; • is familiar with the learning objectives and athletic content from PE syllabus (elementary and high school); • knows how to plan learning process of basic athletic disciplines in elementary and high school; • is acquainted with motor development of children and adolescents and with motor learning of fundamental (running, jumping, throwing) and more complex movement skills (skipping, high jump, shot put…). • knows how to plan and organize learning process in PE; • executes lesson qualitatively; • considers content-technical and pedagogical-didactic criteria when executing a lesson.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent… • pri načrtovanju in izvajanju športne vadbe upošteva biološki razvoj otrok in mladostnikov – učni proces organizira in prilagaja glede na telesni, gibalni, kognitivni in psihosocialni razvoj otrok/mladostnikov, njihove potrebe, interese itd.; • uporablja različne didaktične pristope k poučevanju in učenju; • zna smiselno implementirati različne ciljne strukture – ve, s katero je v določeni učni situaciji mogoče, da čim več učencev/dijakov doseže čim več različnih učnih ciljev; • prikaže in nauči tehnične elemente iz sklopov osnovnih atletskih disciplin, ki so v učnih načrtih za šport/športno vzgojo (OŠ in SŠ); • izbere primerno učno obliko in metodo za poučevanje atletskih vsebin določene starosti otrok/mladostnikov ter za določeno stopnjo učnega procesa; • pri poučevanju osnovnih atletskih disciplin uporablja sodobne didaktične pristope – različne pedagoške modele, formativno spremljanje, IKT itd.;	Knowledge and understanding: Student… • considers biological development of children and adolescents when planning and executing PE – learning process is organized and adjusted according to physical, mental, psychosocial development of students, their needs, interests, etc.; • uses various didactic approaches to teaching and learning; • knows how to implement different goal structures reasonably – knows, which goal structure enables in certain learning situation as many students as possible to achieve goals from different categories; • performs and teaches technical elements of basic athletic disciplines that are included in PE syllabus (elementary and high school); • chooses appropriate teaching method and task organization to teach athletic content in different age groups of children/adolescents and for different levels of learning process; • uses modern didactic approaches, such as different pedagogical models, formative assessment, ICT, etc.;

• oblikuje naloge in področja opazovanja za preverjanje standardov atletskih (praktičnih in teoretičnih) znanj v OŠ in SŠ. • korektno napiše učno pripravo (z atletsko vsebino) – pri pisanju zadosti kriterijem za pisanje učne priprave; • izbere primerne cilje, vsebine in organizacijo glede na ciljno skupino; • korektno organizira učni proces (zastavljenost časovnega okvirja, ustreznost posameznih delov ure glede na ostale dele, izdelava didaktičnih gradiv, priprava in uporaba IKT ter športnih pripomočkov…); • kakovostno izpelje učno uro – čim več učencev/dijakov uresniči čim več zastavljenih ciljev na različnih ravneh; • je tehnično (atletsko) dobro podkovan, kar se odraža z razlago in prikazovanjem, povratnimi informacijami ter izbiranjem korekcijskih vaj; • je didaktično dobro podkovan, kar se kaže pri izboru in korektnosti uporabe učnih metod in oblik glede na ciljno skupino; • je sposoben prilagajati vsebine, količino, intenzivnost itn., glede na trenutno situacijo; • vzpostavi dober odnos z učenci/dijaki in z njimi ustrezno komunicira (navodila, povratne informacije); • vadeče navduši za športno dejavnost; • kritično ovrednoti svoj nastop in utemelji svoje odločitve; • kritično ovrednoti načine poučevanja pri športu/športni vzgoji.	• forms tasks and defines areas for observation and evaluation of athletic standards of (practical and theoretical) knowledge in elementary and high school. • writes lesson preparation correctly – follows criteria; • chooses appropriate learning objectives, contents and organization according to goal group; • organizes learning process properly (time frame, adequacy of certain part of a lesson according to other parts of the lesson, usage of ICT, teaching and sports accessories…); • executes a lesson qualitatively – as many students as possible achieve learning objectives from different categories; • is well-versed technically – explanation, demonstration, feedback, corrective tasks; • is well-versed in didactics – selection and usage correctness of teaching methods and task organization, according to a goal group; • is able to adjust content, quantity, intensity, etc. to the current situation; • maintains a good relationship with students and communicates with them suitably (instructions, feedback); • motivates students for sports activity; • critically evaluates his own performance and explains his/her decisions; • critically evaluates approaches to teaching and learning in PE.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga (predavanja), pogovor (predavanja, vaje, seminarji), prikaz (predavanja, vaje, seminarji - prikaz tehničnih elementov, učnih oblik, pedagoških modelov in možnosti uporabe IKT, didaktičnih gradiv itd. v pedagoškem procesu), metoda praktičnih del (gibalnih; vaje).	Explanation (lectures), conversation (lectures, tutorials, seminars), demonstration (lectures, tutorials, seminars - demonstration of technical elements, pedagogical models and possibility of use of ICT, didactic materials, etc.), practical method (physical; tutorials).

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Izpit	60,00 %	Examination
Priprava na nastop in pedagoški nastop	40,00 %	Pedagogical performance

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Sodobni trendi v vzgoji in izobraževanju s poudarkom na sodelovanju : sodelovalno učenje pri športni vadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2025. 141 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-38-8. Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL. [COBISS.SI-ID 253396739]
2. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Učinki sodelovalnega učenja na gibalna in psihosocialna vedenja mladih atletov = Effects of cooperative learning on physical and psychosocial behaviours in youth athletes :

doktorska disertacija. Ljubljana: [L. Železnik Mežan], 2024. XII, 245 f., ilustr., tabele, graf. prikazi. Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL. [COBISS.SI-ID 190969091]

3. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, CECIĆ ERPIČ, Saša. Effects of cooperative learning in youth athletics' motivational climate, peer relationships and self-concept. Physical education and sport pedagogy. 2025, vol. 30, no. 4, str. 444-461, ilustr. ISSN 1742-5786. https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17408989.2023.2232814?needAccess=true&role=button, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.1080/17408989.2023.2232814. [COBISS.SI-ID 161076483]
4. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, CECIĆ ERPIČ, Saša. Athletics coaches experiencing cooperative learning for the first time : a qualitative study. Kinesiology. 2025, vol. 57, no. 1, str. 74-82, ilustr. ISSN 1848-638X. https://hrcak.srce.hr/file/479868, https://hrcak.srce.hr/clanak/479868, DOI: 10.26582/k.57.1.8. [COBISS.SI-ID 236904707], [JCR, SNIP, WoS, Scopus]
5. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Experiences of university students and their teacher with peer teaching : feedback = Izkušnje študentov in profesorice z medvrstniškim poučevanjem : povratne informacije. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. 2024, vol. 30, no. 3, str. 98-111. ISSN 1318-2269. https://www.kinsi.si/mma/07_Z__eleznik_Final.pdf/2024122011590729/, https://www.kinsi.si/en/home/, http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-PTMYJXSS, DOI: 10.52165/kinsi.30.3.98-111. [COBISS.SI-ID 222104067], [SNIP, WoS, Scopus]
6. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Cooperative learning vs. direct instruction in youth sport : effects on children's motor learning = Primerjava sodelovalnega učenja in direktnega poučevanja v športu mladih : učinki na gibalno učenje otrok. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. 2023, vol. 29, no. 2, str. 136-156, ilustr. ISSN 1318-2269. https://www.kinsi.si/en/home/, https://www.kinsi.si/mma/09_Zeleznik-Mezan_Final.pdf/2023072809244509/, http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-3HG56XD9, DOI: 10.52165/kinsi.29.2.136-156. [COBISS.SI-ID 161075971]
7. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 1/2, str. 162-166, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-91K0OZPL. [COBISS.SI-ID 199649539]
8. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Uvajanje medvrstniškega poučevanja v izobraževalni program športnih pedagogov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 3/4, str. 31-35, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-04D14ZKZ. [COBISS.SI-ID 216022275]
9. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Atletsko znanje študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 195-202, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-CJ47VHT6. [COBISS.SI-ID 113089027]
10. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 3/4, str. 191-197, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FY3WRPFD. [COBISS.SI-ID 134592003]
11. ŠKOF, Branko, ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Vadba za izboljšanje tehnike teka. V: ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. Str. 177-195, barvne fotogr. ISBN 978-961-7095-29-6. [COBISS.SI-ID 216837891]
12. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako aktivni so učenci pri športu?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 309-318. ISBN 978-961-95341-4-4. https://www.zdsps.si/images/zbornik/37zbornik.pdf. [COBISS.SI-ID 210731267]
13. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠTEMBERGER VUČKO, Vesna, NOVAK ZABUKOVEC, Vlasta. K uspešnemu poučevanju športne vzgoje in treningu mladih pomembno prispeva tudi strokovna literatura. SLOfit. jan. 2026, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/806/K-uspe%C5%A1nemu-pou%C4%8Devanju-%C5%A1portne-vzgoje-in-treningu-mladih-pomembno-prispeva-tudi-strokovna-literatura, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 264730883]
14. ŠTEMBERGER VUČKO, Vesna (urednik), STARC, Gregor (urednik), ŽELEZNIK MEŽAN, Lea (urednik), REBERŠAK CIZELJ, Mateja (urednik), PLESTENJAK, Gašper (urednik). Športni program Zlati sonček : priročnik. Elektronska izd. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica, 2022. 1 spletni vir (1 datoteka PDF (71 str.)), ilustr. ISBN 978-961-91512-8-0. https://www.sportmladih.net/wp-content/uploads/2022/10/ZS_prirocnik_v01_8_9_2022.pdf, http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-YHCA1O48. [COBISS.SI-ID 123996675]

15. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako narediti ure atletike zanimivejše : celostni pristop k poučevanju. SLOfit. 12. sept.. 2024, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/663/Kako-narediti-ure-atletike-zanimivej%C5%A1e-celostni-pristop-k-pou%C4%8Devanju, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 208783107]
16. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 15-18, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-KZXD5NNZ. [COBISS.SI-ID 112376067

BADMINTON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Badminton
Course title:	Badminton
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644192

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10		35			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Miran Kondrič

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Brez pogojev	No prerequisites

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Badminton 1.1. Uvodne informacije • zgodovina in organiziranost badmintona; • pravila v badmintonu. 1.2 Badmintonske vsebine • različne igrice z loparji in žogico; • tehnika in taktika • igra v olajšanih in normalnih okoliščinah • didaktični koraki pri poučevanju, 1.3 Skupne vsebine • organizacija tekmovanja • vloga badmintona kot prostočasne dejavnosti.	Badminton 1.1. Introductory information • history and organization of badminton; • rules in badminton. 1.2 Badminton content • various racket and ball games; • technique and tactics • play in facilitated and normal circumstances • didactic steps in teaching, 1.3 Common topics • organization of the competition • the role of badminton as a leisure activity.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Literatura:
1. Adams, B. (1980). The Badminton Story: British Broadcasting Corporation. London.
2. Campbell, A. (1989). Advanced Coach Manual. 1.izd. Glasgow: Scottish Badminton Union.
3. Cvetnić, R. (2000). ur. Badminton u školi: Priručnik za trenere i natjecatelje. Zagreb: Badminton klub Stella, 2000

4. International Badminton Federation. IBF Coaching Video 1: Basic Footwork. Videokaseta. Cheltenham: International Badminton Federation, 1998.
5. Kondrič, M., & M. Košnik (2004). Badminton v šoli. Videokaseta. Ljubljana:Maestral d.o.o.
6. Košnik, M. (1996). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana:Badmintonska zveza Slovenije.
7. Košnik, M. (2004). Badminton: Gradivo za seminar stalnega strokovnega spopolnjevanja. Ljubljana: Fakulteta za Šport.Kustec, A. (2001). ur.
8. Badmintonska pravila. Prev. Aleksander Kustec in Danče Pohar. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.
9. Kustec, A., M. Nagode, & M. Žorga. Priročnik za trenerje badmintona
10. Omosegard, Physical Training for Badminton. Cheltenham: International Badminton Federation, 1996.
11. Shuttle time (2011). BWF za badminton v šolah. Priročnik za učitelje. BWF: Kuala Lumpur.
12. Žorga, M. & M. Nagode (1992). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Badminton spada med polistrukturne kompleksne športne panoge, saj zahteva veliko intenzivnega gibanja in udarjanje po badmintonski žogici. **Cilji:** Usposobiti študenta za organiziranje, načrtovanje, poučevanje in nadzor vadbenega procesa badmintona v okviru programa športne vzgoje v osnovni in srednji šoli, pri izbirnih predmetih in pri interesnih dejavnostih. **Predmetno specifične kompetence:** Naučiti različne badmintonske udarce	Badminton belongs to polystructural, complex sports disciplines, as it requires a lot of intensive movement and hitting a badminton ball. **Objectives:** To train students to organize, plan, teach and supervise the badminton exercise process within the framework of the sports education programme in primary and secondary schools, in elective subjects and in extracurricular activities. **Subject-specific competences:** Teaching a variety of badminton strokes

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanje tehnike udarcev in servisa. Razumevanje badmintonske igre. **Uporaba:** Uporaba pridobljenega znanja pri poučevanju. **Refleksija:** Prepoznavanje badmintona kot pomembne prostočasne dejavnosti.	**Knowledge and understanding:** Knowledge of punch technology and service. Understanding badminton game. **Use:** Use of acquired knowledge in teaching. **Reflection:** Recognizing badminton as an important leisure activity.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, nastopi	Lectures, exercises, performances.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
a. teoretični kolokvij – opravil / ni opravil	15,00 %	(a) a theoretical colloquium—Passed / Not passed;
b. praktični kolokvij – opravil / ni opravil	85,00 %	(b) Practical Colloquium–Passed / Not Passed

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. KONDRIČ, Miran, SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd. Participation motivation and student`s physical activity among sport students in three countries. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 10-18, tabele. http://www.jssm.org/vol12/n1/2/v12n1-2text.php. [COBISS.SI-ID 4339377]

2. SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd, KONDRIČ, Miran. Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries = Razlike v strukturi motivov udeležencev športnih aktivnosti študentov športa v treh državah. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 1, str. 14-31, tabele. [COBISS.SI-ID 4370609]
3. ŠEME, Tadej, KONDRIČ, Miran. Retrospective analysis of sports injuries among Slovenian badminton players = Retrospektivna analiza športnih poškodb pri igralcih badmintona v Sloveniji. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 3, str. 60-67, tabela, graf. prikaza. http://www.kinsi.si/current_issue.php. [COBISS.SI-ID 4471473]
4. KONDRIČ, Miran, MATKOVIĆ, Branka R., FURJAN-MANDIĆ, Gordana, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Injuries in racket sports among Slovenian players = Ozljede kod slovenskih igrača u sportovima s reketom. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2011, vol. 35, no. 2, str. 413-417, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 4077745]
5. FURJAN-MANDIĆ, Gordana, JURIŠA, Martina, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Heart rate and lactate values in step aerobics at different heights of the step-bench. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2001, vol. 37, no 1, str. 55-63, tabele. [COBISS.SI-ID 1371057]
6. SEKULIĆ, Damir, FURJAN MANDIĆ, Gordana, KONDRIČ, Miran. Influence of step aerobics training programme on chosen dimensions of morphological status in males = Vpliv trenažnega programa step aerobike na nekatere razsežnosti morfološkega statusa moških. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 44-48, ilustr. [COBISS.SI-ID 1317553]
7. KONDRIČ, Miran, MEDVED, Vladimir, BACA, Arnold, KASOVIĆ, Mario, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SLATINŠEK, Uroš. Kinematic analysis of top spin stroke with balls of two different sizes. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.), FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 10-14, ilustr., tabele. graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3127217]
8. KONDRIČ, Miran, HUDETZ, Radivoj, KOŠČAK, Jure, SLATINŠEK, Uroš, CERAR, Katja. Research regarding possibilities of marking the ball in order to make spin visible. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.), FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 120-122, ilustr. [COBISS.SI-ID 3127985]
9. POORYAMANESH, Lale, KOVAČ, Marjeta, KONDRIČ, Miran. Položaj športne vzgoje v iranskih šolah. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 1/2, str. 25-31, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 157847043]
10. KONDRIČ, Miran, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor. Igre (z loparji) – za šolo in prosti čas. SLOfit nasvet. 16. apr. 2023, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/533/Igre-z-loparji-%E2%80%93-za-%C5%A1olo-in-prosti-%C4%8Das, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 149617155]
11. KONDRIČ, Miran, ZHANG, Xiaopeng, DANDAN, Xiao, GU, Yaodong. Od otroške igre do naslova svetovnega in olimpijskega prvaka - namizni tenis na Kitajskem. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 43-46, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67268867]

BORILNI ŠPORTI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Borilni športi
Course title:	Combat sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644191

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10		35			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Damir Karpljuk, doc. dr. Jožef Šimenko

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Angleščina, Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Predstavitev borilnih iger in borilnih športov • Vadba borilnih športov v različnih razvojnih obdobjih • Etični in sociološki vidiki borilnih športov in borilnih veščin • Pojavnost poškodb v borilnih športih in njihovo preprečevanje • Aktualni samoobrambni vidiki borilnih iger in športov • Vloga borilnih iger v šolski športni vzgoji • Predstavitev elementov posameznih borilnih športov • Karate (in sorodne discipline) • Judo (in sorodne discipline) • Ju - Jitsu • Boks • Sabljanje • Rokoborba	• Presentation of combat games and combat sports • Training of combat sports in different developmental periods • Ethical and sociological aspects of martial arts and combat sports • Occurrence of injuries in combat sports and their prevention • Up-to date self-defense aspects of combat games and sports• The role of combat games in school sports education • Presentation of technical elements of individual combat sports • Karate (and related disciplines) • Judo (and related disciplines) • Ju - Jitsu • Boxing • Fencing • Wrestling

Temeljna literatura in viri/Readings:

ŠIMENKO, J. (2014). Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi. Ljubljana: Fakulteta za šport, 62 (1/2), str. 98-103, ilustr. Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4530865]
2. PIRNAT, B in ŠIMENKO, J. (2014). Učenje osnov varnega padanja : primer ŠD Mala šola juda. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 62 (1/2), str. 130-136,. Šport, 62, št. (1/2),ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4532145]
3. ŠIMENKO, Jožef. Večdimenzionalni vpliv vadbe juda na pozitiven in skladen razvoj otrok in mladostnikov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 3/4, str. 24-28, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 178377475]
4. Torres-Luque, G., idr. (2016). Physical and Physiological Characteristics of Judo Athletes: An Update. Sports, 4(1), 20.
5. Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.
6. Bottoms idr. (2023). Physiological demands and motion analysis of elite foil fencing. PLOS ONE, 18(2), e0281600
7. Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Chaabène, H., idr. (2012). Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes. Sports Medicine, 42(10), 829–843.
9. Hammami idr. (2018). Combat sport injuries profile: A review. Science & Sports 33 (2), 73-79
10. Gorše, L. (2014). Moč v borilnih športih : praksa in znanost v ozadju vadbe moči v borilnih športih. Ljubljana : Društvo Potentia
11. Chaabene, H., idr. (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(5), 1411–1442.
12. Chaabène, H., idr. (2015). Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes. Sports Medicine, 45(3), 337–352.
13. Ambroży, T., idr. (2021). Evaluation of the Level of Technical and Tactical Skills and Its Relationships with Aerobic Capacity and Special Fitness in Elite Ju-Jitsu Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(23), 12286.
14. Pedrini, L. in Jennings, G. (2021). Cultivating Health in Martial Arts and Combat Sports Pedagogies: A Theoretical Framework on the Care of the Self. Frontiers in Sociology, 6. 601058
15. STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, 62, (1/2), str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
16. Šimenko, J. (2022). Youth Judokas Competing in Higher Age Groups Leads to a Short-Term Success. Children, 9(11), 1737

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Razumeti pomen, strukturo in zakonitosti borilnih športov ter izbrane borilne discipline kot samoobrambne veščine, pomembnega sredstva za razvoj različnih vrst moči in koordinacije gibanja in kot posebne zvrsti tekmovalnega športa usposobiti za načrtovanje in izpeljavo borilnih iger in elementov posameznih borilnih športov	To understand the significance, structure and legitimacy ofcombat sports and selected disciplines as self-defense skills, an important tool for the development of different types of power and coordination of movement, and to train as a special type of competitive sport for the planning and execution of combat sports and selected elements of these combat sports

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov. Znanje posredovanja osnovnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v borilnih športih. Razumevanje problematike zlorabe borilnih športov. **Uporaba:** Poznavanje posebnosti posameznih borilnih športov z vidika pedagoškega dela v šoli in aplikacija osnovnih znanj. **Refleksija:**	**Knowledge and Understanding:** Understanding the basics and specificities of combat sports Knowledge of conveying the basic forms of combat games and basic technical elements of combat sports. Understanding the problem of abuse of combat sports. **Application:** Knowledge of the special features of individual combat sports from the pedagogical point of view

Umeščanje vsebine osnov borilnih športov v redni pouk športne vzgoje glede na njihove razvojne značilnosti in posebnosti otrok	inschool work and the application of basic knowledge. **Reflection:** Placing the contents of the basics of combat sports in regular physical education classes according to their developmental characteristics and the special features of children.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Razlaga teorije in metodike posameznih borilnih športov in njihovih tehnično-taktičnih elementov s pravili in teorijo treninga za različne starostne skupine. Metode: predavanja s predstavitvami, demonstracijami, diskusijami in skupinskim delom. Vaje: praktično delo s študenti, kjer se izvaja učenje in utrjevanje različni tehnični elementi borilnih športov. Metode: Praktične vaje, mentoriranje, analiza izvedenih vaj Individualne naloge: študenti bodo sestavili individualne vadbe za različne starostne skupine iz tehničnih elementov različnih borilnih športov in predstavili njihov koncept na vajah. Metode: individualno delo z reševanjem problemov	Lectures: Explanation of the theory and methodology of individual combat sports and their technical-tactical elements, with training rules and training theory for different age groups. Methods: lectures with presentations, demonstrations, discussions, and group work. Practicals: practical work with students, where learning and consolidation of various technical elements of combat sports is carried out. Methods: practicals, mentoring, analysis of performed practical elements Individual assignments: Students will compose individual exercises for selected age groups based on the technical elements of various combat sports and present their concepts during the practicals. Methods: individual work with problem-solving.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit	100,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilcev predmeta:

• MARKELJ, Primož, KARPLJUK, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]

• STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]

• STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]

• VOVKO, Špela, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]

• KUKOVICA, David, BURNIK, Stojan, KARPLJUK, Damir, ŠIMENKO, Jožef. Strategije zmanjševanja telesne mase pri slovenskih judoistih. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 3/4, str. 136-141, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 178879235]

• KAPO, Safet, ASHKER, Said el, KAFEDŽIĆ, Lejla, KUKAVICA, Edin Urjan, KAPO, Nadža, KAJMOVIĆ, Husnija, KARPLJUK, Damir, ŠIMENKO, Jožef. The influence of the K-1 combat sport academic module on first-year university students' views, awareness and knowledge. Archives of Budo. 2023, vol. 19, iss. 1, str. 1-11, ilustr. ISSN 1643-8698. https://archbudo.com/view/abstract/id/16046. [COBISS.SI-ID 180012803],

• ŠIMENKO, Jožef, MAHNIČ, Nik, KUKOVICA, David, SERTIĆ, Hrvoje, SEGEDI, Ivan, MILIĆ, Radoje, KARPLJUK, Damir, CEYLAN, Bayram, RAUTER, Samo. Exploring the relationship between anaerobic and morphological characteristics and competition success in young male Slovenian judo athletes. Applied sciences. 2024, vol. 14, iss. 3, art. 1235, str. 1-14, ilustr. ISSN 2076-3417. https://www.mdpi.com/2076-3417/14/3/1235, DOI: 10.3390/app14031235. [COBISS.SI-ID 183827971]
• MORALES, Jose, ITEYA, Misaki, MULROY, James, KONS, Rafael L., ŠIMENKO, Jožef, FUKUDA, David H., ESCOBAR, Raquel, GUERRA, Myriam, PIERANTOZZI, Emanuela, MORAGAS, Marta. Injury risk analysis among judo athletes with intellectual disabilities. International journal of sports medicine. Apr. 2024, vol. 44, iss. , str. 1-8, ilustr. ISSN 1439-3964. https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2280-4963#info, DOI: 10.1055/a-2280-4963. [COBISS.SI-ID 191791875]
• DOPICO-CALVO, Xurxo, MAYO, Xián, SANTOS, Luis, CARBALLEIRA, Eduardo, ŠIMENKO, Jožef, CEYLAN, Bayram, CLAVEL, Iván, IGLESIAS-SOLER, Eliseo. When and how a judo contest ends : analysis of scores, penalties, rounds and temporal units in 2018, 2019 and 2021 World Championships. Applied sciences. 2023, vol. 13, iss. 4, art. 2395, str. 1-16, ilustr. ISSN 2076-3417. https://www.mdpi.com/2076-3417/13/4/2395, DOI: 10.3390/app13042395. [COBISS.SI-ID 141758211]
• EKEN, Özgür, CEYLAN, Halil Ibrahim, KURTOĞLU, Ahmet, ŠIMENKO, Jožef. The effect of time of day on Special Judo Fitness Test in active judokas : evaluation in terms of chronotype. Chronobiology international. 2023, vol. , iss. , art. , str. 1-11, ilustr. ISSN 1525-6073. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07420528.2023.2276196, DOI: 10.1080/07420528.2023.2276196. [COBISS.SI-ID 180011779],
• CEYLAN, Bayram, TAŞKIN, Hasan Basri, ŠIMENKO, Jožef. Effect of ischemic preconditioning on acute recovery in elite judo athletes : a randomized, single-blind, crossover trial. International journal of sports physiology and performance. 2023, vol. , iss. , str. 1-7, ilustr. ISSN 1555-0273. https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/aop/article-10.1123-ijspp.2022-0280/article-10.1123-ijspp.2022-0280.xml, DOI: 10.1123/ijspp.2022-0280. [COBISS.SI-ID 137959683]
• NABILPOUR, Maghsoud, SAMANIPOUR, Mohammad Hossein, BRAGAZZI, Nicola Luigi, HADDAD, Monoem, HERRERA-VALENZUELA, Tomás, TAO, Dan, BAKER, Julien S., ŠIMENKO, Jožef. An investigation into the associations between psychological skills, anaerobic fitness, and aerobic fitness in elite Iranian taekwondo athletes. PloS one. 2023, vol. 18, iss. 7, art. e0288227, str. 1-12, ilustr. ISSN 1932-6203. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0288227, DOI: 10.1371/journal.pone.0288227. [COBISS.SI-ID 160839427]
• ŠIMENKO, Jožef, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran. Monitoring of eccentric hamstring strength and eccentric derived strength ratios in judokas from a single weight category. International journal of environmental research and public health, 19(1), članek 604, str. 1-11, ISSN 1660-4601., DOI: 10.3390/ijerph19010604. [COBISS.SI-ID 92195587],
• CEYLAN, Bayram, AYDOS, Latif, ŠIMENKO, Jožef. Effect of rapid weight loss on hydration status and performance in elite judo athletes. Biology, 11(4), članek 500, str. 1-12, ISSN 2079-7737. DOI: 10.3390/biology11040500. [COBISS.SI-ID 104156675],
• CEYLAN, Bayram, KONS, Rafael L., DETANICO, Daniele, ŠIMENKO, Jožef. Acute dehydration impairs performance and physiological responses in highly trained judo athletes. Biology, 11(6), članek 872, str. 1-9., ISSN 2079-7737. DOI: 10.3390/biology11060872. [COBISS.SI-ID 110964995],
• BLACH, Wieslaw, SMOLDERS, Peter, ŠIMENKO, Jožef, MAĆKAŁA, Krzysztof. Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition: suggestion for prevention. PeerJ, članek e13074, str. 1-20, ISSN 2167-8359. DOI: 10.7717/peerj.13074. [COBISS.SI-ID 104152067],
• CEYLAN, Bayram, TAŞCAN, Mesut Burak, ŠIMENKO, Jožef, BALCI, Şükrü Serdar. Habit or lack of education? Hypohydration is present in elite senior judo athletes even during a weight-stable training camp. International journal of sports science & coaching, (online), str. 1-9. ISSN 2048-397X. DOI: 0.1177/17479541221122433. [COBISS.SI-ID 120109315],
• KAJMOVIĆ, Husnija, KARPLJUK, Damir, KAPO, Safet, ŠIMENKO, Jožef. Comparison of individual penalties according to gender and weight categories of elite judo athletes from four World Championships. Biology. 11(9), art. 1284, ISSN 2079-7737., DOI: 10.3390/biology11091284. [COBISS.SI-ID 119514371],
• CEYLAN, Bayram, ŠIMENKO, Jožef, BALCI, Şükrü Serdar. Which performance tests best define the special judo fitness test classification in elite judo athletes?. Journal of functional morphology and kinesiology. 2022, vol. 7, iss. 4, art. 101, str. 1-11, ilustr. ISSN 2411-5142. https://www.mdpi.com/2411-5142/7/4/101, DOI: 10.3390/jfmk7040101. [COBISS.SI-ID 129504771]
• PEČNIKAR OBLAK, Viktorija, KARPLJUK, Damir, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Inclusion of

people with intellectual disabilities in judo : a systematic review of literature. Archives of Budo. 2020, vol. 16, iss. 1, str. 245-260, ISSN 1643-8698. [COBISS.SI-ID 39834627
• ŠIMENKO, Jožef, HADŽIĆ, Vedran. Bilateral throw execution in young judokas for a maximum all year round result. International journal of sports physiology and performance. 2021, vol. , no. , str. 1-7, ISSN 1555-0273. DOI: 10.1123/ijspp.2021-0186. [COBISS.SI-ID 84017411],
• KAMBIČ, Tim, SRAKA VUKOVIĆ, Raša, VUKOVIĆ, Luka, ŠIMENKO, Jožef. Impact of one year judo training on body symmetries in youth judokas. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports. 2017, vol. 13, str. 13-20. ISSN 2300-8822. [COBISS.SI-ID 5117873],
• ŠIMENKO, Jožef, KARPLJUK, Damir, VODIČAR, Janez. Body symmetries of youth U-14 judokas in under 50kg categories. Homo sporticus : naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i tjelesnog odgoja. Jun. 2017, vol. 19, iss. 1, str. 13-16. ISSN 1512-8822. [COBISS.SI-ID 5172913],
• ŠIMENKO, Jožef, IPAVEC, Matej, VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. 2017, vol. 17, no. 2, str. 51-55. ISSN 2084-3763. [COBISS.SI-ID 5095601],
• ŠIMENKO, Jožef, KARPLJUK, Damir. Can special judo fitness test be used to detect asymmetries in movement patterns?. Homo sporticus : naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i tjelesnog odgoja. 2016, vol. 18, iss. 1, str. 14-17. ISSN 1512-8822. [COBISS.SI-ID 4916145],
• ŠIMENKO, Jožef, KARPLJUK, Damir. Specialni judo fitnes test. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 42-46, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4704945],
• ŠIMENKO, Jožef. Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 121-129, ilustr. Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4531889],
• ŠIMENKO, Jožef, BRAČIČ, Mitja, ČOH, Milan. Povezanost specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo mladih judoistov. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 142-147, Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4532657],
• ŠIMENKO, Jožef. Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 98-103, ilustr. Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4530865],
• ŠIMENKO, Jožef. Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 25-28, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4360881],
• JERMAN, Patricia, DOLENC, Maja, ŠIMENKO, Jožef. Gibalna učinkovitost rekreativnih judoistov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 120-123, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5136817],
• PEČNIKAR OBLAK, Viktorija, KARPLJUK, Damir, ŠIMENKO, Jožef. Merjenje moči stiska pesti G-judoistov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 99-103, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4893617],
• CAMLEK, Nejc, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ŠIMENKO, Jožef. Primerjava mišične jakosti sprednje in zadnje stegenske mišice med tekmovalci in rekreativci v kikboksu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 2016, letn. 64, št. 3/4, str. 104-106. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5012401]

DIDAKTIKA ŠPORTNE VZGOJE 3

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Didaktika športne vzgoje 3
Course title:	Didactics of physical education 3
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043057
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	536

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Gregor Jurak, doc. dr. Neja Markelj
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/obvezni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet obravnava naslednje temeljne teme: (1) pojem evalvacije kot stopnje učnega procesa, pomembne za nadaljnje načrtovanje, za oblikovanje povratnih informacij udeležencem vzgojno-izobraževalnega procesa in za lastno evalvacijo učitelja; (2) teoretične vsebine pri pouku športne vzgoje, pomembne za osmislitev učno-vzgojnega procesa; (3) učne tehnologije v sodobnem pouku športne vzgoje; (4) opravičevanje pri športni vzgoji (5) medpredmetno povezovanje (6) podpore šolskega sistema pri delu z nadarjenimi. **Temeljne vsebine**: • Kakovost in uspešnost sodobne šole in športno-vzgojnega procesa na šoli, ter njuni kazalniki in evalvacija.	The course covers the following basic topics: 1. The concept of evaluation as a phase of the learning process that is important for further planning, feedback to the participants of the educational process and the teacher's self-assessment. 2. Theoretical contents of physical education that are important for a meaningful structuring of the teaching-learning process. 3. Teaching technologies in modern physical education. 4. Justification of exemptions from physical education. 5. Interdisciplinary integration. 6. Support of the school system in working with gifted students. **Core Content**:

• Evalvacija učiteljevega dela (analiza učno-vzgojnega procesa z vidika učitelja, samorefleksija in samoevalvacija, profesionalni razvoj). • Predmet dokimologije, temeljne definicije (spremljava, preverjanje, vrednotenje, ocenjevanje, standard znanja, merila, tipi ocen). • Klasifikacije znanj, taksonomske ravni znanja, kompetence učenca. • Preverjanje in ocenjevanje (stopnja vzgojno-izobraževalnega procesa, zakonske podlage, objektivnost in subjektivnost, pravičnost, ekonomičnost). • Preverjanje in ocenjevanje kot povratna informacija učitelju, učencem in staršem. • Merske naloge za spremljanje usvojenosti gibalnih spretnosti pri učencih. • Modeli ocenjevanja (strukturni deli ocene, razmerja med njimi, načini preverjanja, merila in opisniki, oblikovanje ocene). • Različni načini izpeljave preverjanja in ocenjevanja v vzgojno-izobraževalnem procesu (didaktični koraki in načini). • Formativno in sumativno preverjanje in ocenjevanje. • Nekatere pomanjkljivosti in napake pri ocenjevanju. • Nove paradigme preverjanja in ocenjevanja in njihovi alternativni postopki (samovrednotenje, vrstniško vrednotenje, preverjanje nekaterih drugih kompetenc učenca). • Posredovanje teoretičnih vsebin pri športni vzgoji (utemeljenost in uporabnost). • Preverjanje teoretičnih znanj (merske naloge, merske značilnosti nalog in ovrednotenje nekaterih izdelkov učencev: seminarska naloga, portfolio, plakat ipd.). • Medij kot didaktični pojem (učni medij, taksonomija učnih medijev in njihova smiselna uporaba). • Podatkovne zbirke, tehnologija in računalniški programi, spletne aplikacije in spletne strani s področja športa otrok in mladine kot podpora načrtovanju, izvajanju in evalviranju učnega procesa. • Umeščanje izobraževalne tehnologije v didaktično strukturo učne ure (utemeljenost, uporabnost, zakonodaja). • Medpredmetno povezovanje (tipi, načrtovanje, izpeljava in vrednotenje, utemeljenost in uporabnost). • Razširjenost, razlogi in strategije za zmanjševanje opravičevanja pri športni vzgoji. • Podpore šolskega sistema pri delu z nadarjenimi (zakonska izhodišča, koncepti in oblike dela z nadarjenimi).	- Quality and effectiveness of modern school and physical education, including its indicators and evaluation. - Evaluation of the teacher's work (analysis of the teaching-learning process from the teacher's perspective, self-reflection, self-evaluation and professional development). - The subject of docimology and the basic definitions (monitoring, assessment, evaluation, grading, knowledge standards, criteria, types of grades). - Classification of knowledge, taxonomic levels of knowledge and student competencies. - Assessment and grading (stage in the educational process, legal basis, objectivity and subjectivity, fairness, efficiency). - Assessment and grading as feedback for teachers, students and parents. - Measurement tasks for monitoring students' acquisition of motor skills. - Assessment models (structural components of grades, their relationships, assessment methods, criteria, descriptors and grade formulation). - Different methods of assessment and grading in the educational process (didactic steps and approaches). - Formative and summative assessment and grading. -Common shortcomings and mistakes in grading. - New paradigms of assessment and grading and their alternative procedures (self-assessment, peer assessment, assessment of other student competencies). - Teaching theoretical content in physical education (rationale and applicability). - Assessment of theoretical knowledge (measurement tasks, measurement characteristics of tasks and assessment of specific student performance: seminar papers, portfolios, posters, etc.). - Media as a didactic concept (learning media, taxonomy of learning media and their appropriate use). - Databases, technology, computer programs, web applications and websites related to children and youth sport as support for the planning, implementation and assessment of the learning process. - Integration of educational technology into the didactic structure of a lesson (rationale, applicability, legislation). Interdisciplinary integration (types, planning, delivery, assessment, justification and applicability). - Justification of exceptions to physical education (frequency, reasons and strategies for reducing exceptions). - Support of the school system in working with gifted students (legal basis, concepts and forms of working with gifted students).

Temeljna literatura in viri/Readings:

Airasian, P. W. (1996). Assessment in the Classroom. New York itn., McGraw-Hill, Inc.
Blažič, M. (2004). Uvod v didaktiko medijev. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
Gerlič, I. (2000). Sodobna informacijska tehnologija v izobraževanju. Ljubljana: DZS.
Jurak, G. idr. (2005). Športno nadarjeni učenci in dijaki v slovenskem šolskem sistemu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
Kovač, M. in Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: FŠ.
Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. Šport, 64(1/2), 18-23.
Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel, J. (2007). Informacijsko komunikacijske tehnologije pri pouku športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. (2003). Nekatera teoretična izhodišča preverjanja in ocenjevanja znanja iz športne vzgoje. Šport, 51(2), 21-27.
Kovač, M. s sod. (2004). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Majerič, M. (2004). Analiza modelov ocenjevanja športnih znanj pri športni vzgoji. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Schiemer, S. (2000). Assessment strategies for Elementary Physical Education. Champaign: Human Kinetics.
Starc, G. idr. [različne letnice]. Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu. Dostopno na: https://www.slofit.org/fitbarometer/letna_porocila
Wiggins, G. (1998). Educative Assessment. San Francisco: John Wiley&Sons, Inc.
Aktualne spletne strani:
Prispevki na SLOfit nasvet, Kategorija ocenjevanje. Dostopno na: Ocenjevanje - SLOfit nasvet | SLOfit
Učni načrti za različne stopnje šolanja. Dostopno na Programi in učni načrti v osnovni šoli | GOV.SI in SREDNJEŠOLSKI IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI
Nacionalno preverjanje znanja. Dostopno na: Splošne informacije - Nacionalno preverjanje znanja

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja ter spretnosti za samostojno evalviranje učnega procesa. Spoznajo evalvacijo kot ključni dejavnik ovrednotenja učiteljevega dela in izhodišče za nadaljnje načrtovanje, načine evalviranja rezultatov vzgojno-izobraževalnega dela in določanje standardov praktičnih ter teoretičnih znanj za vsak razred posebej glede na standarde učnega načrta. Spoznajo merske značilnosti merskih nalog za preverjanje in ocenjevanje znanja in gibalnih spretnosti, spoznajo različna merila in postopke ocenjevanja in se naučijo praktično ovrednotiti dosežene standarde. Prav tako spoznajo nekatere druge načine evalvacije učno-vzgojnega procesa. Razumejo pomen teoretičnih vsebin za izboljšanje učnega procesa pri športni vzgoji. Spoznajo problem prenosa didaktičnih funkcij od personalnih na nepersonalne medije in vlogo učnih medijev v okviru razumevanja pouka. Seznanijo se z vrstami učnih medijev in z uporabo sodobnih informacijsko komunikacijskih tehnologij pri pouku. Izvedejo ustrezen algoritem uporabe učnih sredstev za doseganje ciljev pouka. Poznajo pomen in strategije za uspešno medpredmetno povezovanje. Analizirajo razloge za opravičevanje in razvijejo strategije za zmanjševanje le-tega. Pridobijo znanja o zakonodaji, konceptih in oblikah dela z nadarjenimi učenci.	Students acquire basic theoretical and practical knowledge and skills to independently evaluate the learning process. They understand evaluation as a key factor in assessing a teacher's work and as a basis for further planning. They use methods to assess the outcomes of pedagogical work and to set standards of practical and theoretical knowledge for each grade level in accordance with curriculum standards. Know the measurement characteristics of assessment tasks to assess knowledge and motor skills, explore different assessment criteria and procedures, and learn to practically assess standards achieved. They also learn about alternative methods of evaluating the teaching and learning process. Students understand the importance of theoretical content for improving the learning process in physical education. They explore the question of how didactic functions can be transferred from personal to non-personal media and what role learning media play in the understanding of teaching. They are familiar with different types of learning media and the use of modern information and communication technologies in teaching. They apply suitable algorithms for the use of teaching materials in order to achieve teaching objectives. Students understand the importance of and strategies for successful interdisciplinary integration. They analyze the reasons for disengagement from physical education and develop strategies to reduce it.

	They acquire knowledge of legislation, concepts and forms of working with gifted students.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje Razumejo zakonitosti evalvacije učno-vzgojnega procesa in njenih vplivov na načrtovalne strategije. Razumejo analizo evalvacijskih postopkov za nadaljnjo rast kakovosti vzgojno-izobraževalnega procesa. Razumejo pojma: informacijsko komunikacijske tehnologije, izobraževalne tehnologije. Poznajo taksonomijo učnih medijev; znajo ravnati z IKT. Razumejo vlogo medija v okviru dejavnikov pouka. ***Uporaba*** Uporabijo različne načine ocenjevanja, merske naloge in merila. Načrtujejo in integrirajo v učni proces teoretične vsebine in medpredmetne povezave. Smiselno uporabijo sodobne učne tehnologije v skladu s cilji pouka, za proces učenčeve percepcije gibanja ter analizo in načrtovanje pouka. Prepoznajo in nudijo podporo razvoju nadarjenih učencev. ***Refleksija*** Utemeljijo uporabo različnih načinov ocenjevanja glede na vsebino. Razvijajo kompetence za objektivno in pravično ocenjevanje. Kritično znajo ovrednotiti pomen posameznih algoritmov uporabe učnih sredstev na doseganje ciljev pouka. ***Prenosljive spretnosti*** Znanje evalvacijskih postopkov. Spretnost posredovanja povratnih informacij učencem in staršem. Spretnosti uporabe in izdelave različnih medijev (IKT in drugih didaktičnih pripomočkov). Spoštujejo različnost.	**Knowledge and understanding** - Understand the principles of evaluation of the teaching and learning process and its implications for planning strategies. - Understand the analysis of evaluation procedures for continuous improvement of the educational process. - Understand the concepts of information and communication technologies (ICT) and educational technologies. - Know the taxonomy of learning media and be able to use ICT effectively. - Understand the role of media within the factors of teaching. **Application** - Apply different assessment methods, measurement tasks and criteria. - Plan and integrate theoretical content and crosscurricular teaching into the learning process. - Effectively utilize modern learning technologies in line with lesson objectives and support student movement awareness, analysis and lesson planning. - Recognize and support the development of gifted students. **Reflection** - Justify the use of different assessment methods depending on the content. - Develop competencies for objective and fair assessment. - Critically evaluate the impact of different algorithms for the use of teaching tools on the achievement of learning objectives. **Transferable skills** - Knowledge of evaluation procedures. - Ability to give constructive feedback to students and parents. - Skills in the use and design of different media (ICT and other didactic tools). - Respect for diversity.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje, portfolio – osebna didaktična mapa študenta.	Lectures, practical work, portfolio – personal student's folder.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	80,00 %	Written exam
Portfoliio	20,00 %	Portfolio

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela obeh nosilcev / The most important work of both:
Znanstveni članki / Scientific articles:

1. SORIĆ, Maroje, MORRISON, Shawnda A., ORTEGA, Francisco B, CARRARO, Attilio, CSANYI, Tamas, LESKOŠEK, Bojan, MÄESTU, Jarek, RADISAVLJEVIĆ JANIĆ, Snežana, SARDINHA, Luis B., SCHEUER, Claude, STARC, Gregor, TAMMELIN, Tuija H., JURAK, Gregor. Development of the FitBack online platform : enhancing global child fitness assessment, health-related interpretation, and surveillance. *Health policy and technology*. Feb. 2025, iss. 1, art. 100967, vol. 14, str. 1-9.
2. MARKELJ, Neja, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. The quality of pre-service teacher training during the pandemic through the eyes of the Slovenian physical education pre-service teachers. Collegium antropologicum. 2021, no. 3, str. 179–189. DOI: 10.5671/ca.45.3.1.
3. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. dopolnjena in razširjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 201.
4. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, STARC, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, STREL, Janko. *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.

DOPING V DRUŽBI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Doping v družbi
Course title:	Doping in Society
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	2. letnik	1. semester	obvezni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0643698

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Tanja Kajtna

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/Selective course

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni posebnih pogojev	No special requirements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Doping kot družbeni problem • Področja, kjer je doping prisoten (študentje, glasbeniki, poslovni svet, vojaki, igralci, …) • Razširjenost dopinga v rekreativnem športu in med mladimi • Drugi vidiki, ki ogrožajo integriteto športa (nameščanje rezultatov, manipuliranje z opremo, podkupovanje, …) **Širša perspektiva dopinga v družbi** • Zloraba energetskih pijač in prehranskih dopolnil za izboljšanje učnih sposobnosti, športne učinkovitosti in telesnega izgleda **Doping in odvisnost** • Oblike in značilnosti odvisnosti • Preprečevanje odvisnosti • Sodobne oblike odvisnosti	**Doping as a social problem** • areas where doping is present (students, musicians, business world, military, actors…) • prevalence of doping in recreational sport and among young people • other aspects which endanger the integrity of sport (result fixing, manipulating with equipment, bribery…) **Broader perspective of doping in society** • abuse of energy drinks and nutritional supplements to improve learning abilities efficiency in sport and physical appearance **Doping and addiction** • Forms and characteristics of addiction • Prevention of addiction • Modern types of addiction

• Kdaj je doping odvisnost • Kemične odvisnosti in nekemične odvisnosti **Športna uspešnost kot kompenzacija za druga področja življenja** • Povezava notranje in zunanje motivacije z zlorabo dopinga • Načini spodbujanja motivacijske strukture, ki bo preprečevala zlorabo dopinga **Neželene posledice zlorabe v športu prepovedanih snovi (dopinga)** • Kratkoročne in dolgoročne posledice na telesno in duševno zdravje, odnose, delovno učinkovitost **Preprečevanje dopinga v družbi** • Obstoječi programi • Vzporednice programov za zdrav življenjski slog in morebitnih programov za preprečevanje dopinga v družbi • Različne možnosti javnega informiranja o pomembnosti čistega športa	• When does doping abuse become an addiction? • Chemical and non-chemical addictions **Athletic success as compensation for other areas of life** • Correlation of internal and external motivation with doping abuse • Ways to and improve motivational structure, which would prevent doping abuse **Unwanted consequences of doping abuse in sport** • Short term and long term concept classes of doping abuse for physical and mental health, relationships, work and work efficiency **Prevention of doping in society** • Existing programs • Parallels between programs for healthy lifestyle and potential programs for doping abuse in society • Different possibilities of public information systems of the importance of clean sport

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Bon, M., Pori, P., Škof, B., Rotovnik-Kozjek, N., Makuc, N., Hadžić, V., Rus, R., Zupet, P., Ažman-Juvan, K., Križman Miklavčič, J. (editor), Mikl Mežnar, B. (editor) & Bon, M. (editor). (2021). *Podprite svojega otroka športnika: gradivo za pediatre*]. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Bon, M., Pori, P., Škof, B., Rotovnik-Kozjek, N., Makuc, N., Hadžić, V., Rus, R., Zupet, P., Ažman-Juvan, K., Križman Miklavčič, J. (editor), Mikl Mežnar, B. (editor) & Bon, M. (editor). (2018). *Podprite svojega otroka športnika: za starše mladih športnikov*. 1 izdaja. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi izobraževanje.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi za testiranja in preiskave.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi za laboratorije.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi za zaščito zasebnosti in osebnih podatkov.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Brežnik, N., Turšič, T., Makuc, N. (ur.). (2023). *Svetovni protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi za terapevtske izjeme.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Glasner Edwards, S. (2015). *The addiction recovery skills workbook*. New Harbinger publications.
- Humphreys, K. (2023). *Addiction: a very short introduction*. Oxford university press.
- Kajtna, T. & Makuc, N. (2020). Nekateri pogledi na boj proti dopingu slovenskih športnikov in trenerjev. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 68 (1/2), p. 224-230. (ISSN 0353-7455)
- Makuc, N. (2016). Šport brez dopinga. *Vzgoja: revija za učitelje, vzgojitelje in starše*, 18 (72), p. 19-21. (ISSN 1580-0482)
- Makuc, N. (2020). Preventivni programi v Sloveniji. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 68 (1/2), p. 231-234. (ISSN 0353-7455)
- Makuc, N. (2020). Zgodovina dopinga skozi obdobja]. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 68 (1/2), p. 175-178. (ISSN 0353-7455)
- Makuc, N. in Dvoršak, J. (2013). Doping. Ne, hvala! (priročnik za športnike). Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Makuc, N., in Dobida Verdnik, M. (2019). *Vrednote v športu v vsakem razredu osnovne šole].* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Makuc, N., Turšič, T., in Dvoršak, J. (2021). *Priročnik za osebje za odvzem vzorcev*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.

- Makuc, N., Dvoršak, J., Kivinukk, E., Mueller, D., Smrdu, M. in Kajtna, T. (2019). Athletes and coaches' perspective on clean sport. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija
- Truden, G. M., (2021). *Moralno presojanje o dopingu pri osnovnošolcih – magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Smith, C. in Hunt, J. (2021). *Understanding addiction: know science, no stigma*. Barnes & Noble.
- Smrdu, M., Makuc, N. & Kajtna, T. (2018). *Gamsek Miha in čudežne jagode: knjižica o čistem športu*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Smrdu, M., Makuc, N. & Kajtna, T. (2018). *Gamsek Miha in prvo tekmovanje: knjižica o čistem športu*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.

Dodatna literatura / Additional reading:

- Dvoršak, J., Žiberna L. & Makuc, N. (2013) Doping, kronično obolenje športnega sveta. *Erektor : časopis študentov Medicinske fakultete, 9* (1), str. 26-29
- Spletna stran Slovenske antidoping organizacije www.sloado.si (07.12.2017)
- Žiberna, L. (2014). Nenamerni doping v športu, *Med Razgl.,* 53(4), 503-526.
- Žiberna, L. (2017). Doping in uporaba prehranskih dopolnil v športu, *Farm Vestn.,* 68, 77-83.
- Žiberna, L. & Makuc, N. (2020). Predstavitev liste prepovedanih snovi in postopkov z oceno razširjenosti dopinga v športu]. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 68 (1/2), p. 217-223. (ISSN 0353-7455)
- Žiberna, L., Makuc, N. & Dvoršak, J. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. V B. Škof (ur.), *Šport in doping: terapevtske izjeme* (str. 498-513). Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Cilji in kompetence:

Glavni cilj predmeta je študentom predstaviti doping kot družbeni problem ter ob tem izpostaviti tudi druge vidike, ki ogrožajo integriteto športa. Doping v zadnjem času ne ogroža le vrhunskih športnikov temveč se vedno več pojavlja tudi med rekreativni športniki in mladimi nasploh, ki ga uporabljajo z namenom izboljšanja učnih sposobnosti, športne učinkovitosti in telesnega izgleda.
Pomembno je, da se ljudje, ki delajo z mladimi oziroma so aktivni v športnem okolju na lokalni, regionalni ali državni ravni, zavedajo razširjenosti zlorabe v športu prepovedanih snovi, da poznajo tudi druge vidike, ki ogrožajo integriteto športa ter da svoje znanje in prepričanje v čist šport delijo z drugimi.
Znanja, ki jih bodo študenti pridobili v sklopu tega predmeta, bodo lahko uporabljali pri njihovem vsakdanjem delu, bodisi z vrhunskimi športniki, rekreativnimi športniki ali z učenci in dijaki.
Študentje bodo pridobili znanja, ki jih bodo omogočala, da postanejo promotorji čistega športa v svojem okolju in s širšo športno javnostjo delijo svoja znanja in prepričanja.

Cilji:

- Zavedati se razširjenosti dopinga v družbi in poznati tudi druge vidike, ki ogrožajo integriteto športa
- Zavedati se problematike zlorabe različnih snovi z namenom izboljšanja učnih sposobnosti, športne učinkovitosti in telesnega izgleda
- Poznati tveganja za pojav odvisnosti in druge neželene posledice zlorabe v športu prepovedanih snovi

Objectives and competences:

The main objective of the topic is to introduce doping as a social problem for students for students and to reveal other aspects of life that threaten the integrity of sport. In recent years, doping has been found to threaten not only elite athletes, but also to be increasingly prevalent among recreational athletes and young people in general. It is used with the intention of improving learning ability, athletic performance and physical appearance.
It is important that anyone working with young people in the sport environment at a local, regional or national level is aware of substance misuse in sport and that they are aware of other aspects of life that threaten the integrity of sport. It is also important that they share their knowledge and belief in clean sport with others.
Students will be able to use the knowledge they gain in this subject in their daily work, whether it is with elite athletes, recreational athletes, or with college and high school students.
Students will gain knowledge that will enable them to become promoters of clean sport in their local communities and will enable them to share their knowledge and beliefs with a wider sporting audience.

Objectives:

- Knowledge of the prevalence of doping in society and other aspects that threaten the integrity of sport
- Knowledge of the problems associated with the abuse of various substances to improve learning ability, athletic performance and physical appearance
- Know the risk of addiction and other undesirable consequences of the abuse of banned substances

• Poznati preventivne programe za preprečevanje dopinga v družbi **Splošne kompetence:** • Razumevanje področij, ki ogrožajo integriteto športa • Poznavanje neželenih posledic zlorabe v športu prepovedanih snovi, tudi odvisnosti • Sposobnosti prepoznavanja posameznikov in okolij, kjer je tveganje za doping večje • Usmerjanje mladih in rekreativnih športnikov v šport brez dopinga **Specifične kompetence:** • Usposobljenost za promotorja čistega športa v lokalnem okolju	• Know prevention programs for doping abuse in society **General competencies:** • Understand aspects that compromise the integrity of sport • Know the undesirable consequences of the abuse of prohibited substances in sport, including the risk of addiction • Ability to recognize individuals and environments at greater risk for doping abuse • Guide young athletes and recreational athletes to participate in sports without doping **Specific competencies:** • Be able to promote clean sport in the local environment

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študentje se bodo zavedali razširjenosti dopinga v družbi • Spoznali bodo tudi druge vidike, ki ogrožajo integriteto športa • Poznali bodo neželene posledice dopinga, tudi odvisnost • Spoznali bodo programe preprečevanja dopinga v družbi • Sposobni bodo širiti idejo o čistem športu v svojem lokalnem/regionalnem okolju	• Students will be aware of the prevalence of doping in society • Students will learn about other aspects that compromise the integrity of sport • They will know the undesirable consequences of doping abuse and know about addiction • They will learn about the doping prevention programs that exist in society • They will be able to spread the idea of clean sports in their local and regional environment

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje (sodelovanje na programih ozaveščanja za širšo športno javnost (Olimpijski festival, Dan slovenskega športa, Razgibajmo Ljubljano, …)	Lectures, seminars, coursework, tutorial (attendance at different outreach programs)

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Način (seminarska naloga s predstavitvijo, pisni izpit): Domače naloge s predavanj	50,00 %	Type (coursework, written exam): Homework from lectures Type (coursework, written exam): Homework from lectures
Praktični izpit – predstavitev za javnost	50,00 %	Practical exam – public presentation

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. Tanja Kajtna

- KAJTNA, Tanja (avtor, urednik), SMRDU, Maja (avtor, urednik), AŠKERC, Klara. Praktični vidiki športne psihologije 2 : duševno zdravje v športu. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije - Sekcija za psihologijo športa, 2025. 272 str., ilustr. ISBN 978-961-6066-09-9, ISBN 9789616843836. [COBISS.SI-ID 256151811]
- MAKUC, N., DVORŠAK, J., KIVINUUKK, E., MUELLER, D., SMRDU, M. in KAJTNA, T. (2019). Athletes and coaches' perspective on clean sport. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija
- KAJTNA, T. in MAKUC, N. (2020). Nekateri pogledi na boj proti dopingu slovenskih športnikov in trenerjev. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 68 (1/2), p. 224-230. (ISSN 0353-7455)

- KAJTNA, Tanja. Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov : znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013. 164 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-33-1. [COBISS.SI-ID 264422656]
- KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Trener : športna psihologija in trenerji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-23-7. [COBISS.SI-ID 231640064]
- KAJTNA, Tanja. Public image of athletes and effect of media on their psychological preparation. V: BARIĆ, Renata (ur.). Be better with sport psychology! : 3. međunarodni stručno-znanstveni simpozij psihologije sporta : zbornik radova. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta. 2017, str. 14-18. [COBISS.SI-ID 5119665]
- ŠIFRAR, Tina, KAJTNA, Tanja. Congruence of personality traits, emotinal intellingence and social skills between female and male dancer in sport dance. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport. 2015, str. 129-137, ilustr. [COBISS.SI-ID 4688561]

DVIGANJE UTEŽI V KONDICIJSKI PRIPRAVI ŠPORTNIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Dviganje uteži v kondicijski pripravi športnika
Course title:	Weightlifting for sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0642795

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Igor Štirn

Vrsta predmeta/Course type: izbirni/selectives

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni posebnih zahtev	No special requirements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Opredelitev dviganja uteži (olimpijsko dviganje uteži, troboj moči); • terminologija; • pomen dviganja uteži v kondicijski pripravi; • oprema in rekviziti prirejeni za kondicijski trening (posebne ročke, drog z okvirjem, podstavki); • osnovne tehnike dvigov; • različice osnovnih tehnik in njihova uporaba v treningu moči; • asistenčne vaje za razvoj moči, gibljivosti in mobilnosti; • metodika učenja osnovnih dvigov; • postopki odpravljanje napak; • uporaba različic dvigov v posameznih fazah ciklizacije; • različice dvigov za razvoj največje moči; • različice dvigov za razvoj hitre moči; • različice dvigov za razvoj vzdržljivosti v moči;	Definition of weight lifting (Olympic weightlifting, power lifting); terminology, the importance of weight lifting in athletic training; equipment and props used in athletic training (special bars, trap bar, blocks); basic lifting techniques; variations of basic techniques and their use in strength and power training; assistance exercises to develop strength, power, and mobility; methodology of learning basic techniques; technique correction exercises; use of lift variants in individual phases of cyclization; lift versions for maximum power development; lift versions for rapid power development; lift versions to develop strength endurance; lift versions for stabilization development;

• različice dvigov za razvoj stabilizacije; • preventivna vadba za preprečevanje poškodb.	preventive exercise to prevent injuries.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Greg Everett. (2012). Olympic Weightlifting for Sports
- Greg Everett. (2016). Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches
- Quinn Henoch. (2017). Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk
- Urso, A. (2014). Weightlifting, Sport for all sports. Torgiano: Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti
- Zemunik, B. (1985). *Dizanje utega.* Zagreb: Sportska tribina
- Fleming W. Brooks, T. (2013) Complete Olympic Lifting Manual.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Pri predmetu Dviganje uteži v kondicijski pripravi športnika študentje dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo različic tehnik dviganja (potega, naloga in sunka, mrtvega dviga, počepa …), ki se uporabljajo pri treningu največje ali eksplozivne moči. Pri tem poznajo, kateri dvig oziroma katera različica dviga je najbolj primerna v določeni fazi periodizacije treninga vadečega. Poznajo najpogostejše napake in načine kako jih odpraviti. Dvige znajo pravilno in varno demonstrirati in uporabiti kot trenažno sredstvo za povečanje največje in hitre moči v trenažnem procesu predvsem drugih športnikov (ne dvigalcev). Tovrstne vaje znajo vključiti v kondicijski trening športnika. Študent zna, glede na predznanje in sposobnosti športnika, kritično oceniti in pravilno uporabiti primerno različico dviga oziroma vaje.	Students acquire basic theoretical and practical knowledge to understand and implement versions of lifting techniques (snatch, clean and jerk, deadlift, squat...) used in training maximum or explosive strength and power. They know which lift or which version of the lift is most appropriate in a particular phase of the periodization of the trainee's training. Students know the most common mistakes and how to fix them. They know how to properly and safely demonstrate lifts and use them as a training tool to increase maximum and rapid strength in the training process, especially with other athletes (not lifters). Know how to incorporate such exercises into the athlete's fitness training. Based on the athlete's prior knowledge and skills, the student will be able to critically evaluate and correctly apply the appropriate version of lifting or exercises.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo prednosti posameznih različic dviganja uteži in jih znajo vključiti v program treninga športnika. Razumejo pomen posameznih vaj, jih znajo uporabiti v pravem trenutku priprave, znajo demonstrirati in nadzorovati vadbo, saj poznajo glavne napake, kot tudi postopke, kako napake odpravljati. Predvsem pa razumejo na kakšen način posamezne vaje vplivajo na športnikove sposobnosti in posledično športni dosežek. Rezultat je varna in predvsem učinkovita uporaba dviganja uteži v pripravi športnika.	Knowledge and Understanding: Students will know the benefits of each variation of weightlifting and be able to incorporate them into an athlete's training program. They understand the importance of each exercise, they know how to use them at the right time of preparation, they know how to demonstrate and control the exercise, because they know the most important errors as well as the procedures to correct mistakes. Most importantly, they understand how individual exercises affect an athlete's abilities and therefore their athletic performance. The result is a safe and, above all, effective lifting application in the athlete's preparation.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, praktične vaje, seminarsko delo	Lectures, practical lessons, seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	Theoretical exam
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

IGOR ŠTIRN

ŠTIRN, Igor, KOŠNJEK, Tea. Uporaba aplikacije MyJump za merjenje odnosa sila-hitrost pri plavalcih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2021, letn. 69, št. 3/4, str. 191-195

ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš, STROJNIK, Vojko. Skupne značilnosti posameznih skupin metod vadbe moči. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 165-169, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5138609]

STROJNIK, Vojko, **ŠTIRN**, Igor, DOLENEC, Aleš. Struktura moči kot izhodišče vadbe za moč. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 153-158, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5138097]

DOLENEC, Aleš, **ŠTIRN**, Igor, STROJNIK, Vojko. Metode vadbe moči. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 159-164, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5138353]

GARCÍA RAMOS, Amador, **ŠTIRN**, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The maximal mechanical capabilities of leg extensors muscles to generate velocity and power improve at altitude. *Journal of strength and conditioning research*. Feb. 2018, iss. 2, str. 475-481, ilustr. ISSN 1533-4287.

ŠKARABOT, Jakob, BEARDSLEY, Chris, **ŠTIRN**, Igor. Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes. *International journal of sports physical therapy*, ISSN 2159-2896, April 2015, vol. 10, no. 2, str. 203-212

GARCIA RAMOS, A., **ŠTIRN**, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. Predicting vertical jump height from bar velocity., ISSN 1303-2968. [Online ed.], 2015, vol. 14, str. 256-262, tabele. *Journal of Sports Science and Medicine*

GARCÍA RAMOS, Amador, PADIAL, Paulino, GARCÍA-RAMOS, Miguel, CONDE-PIPÓ, Javier, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, **ŠTIRN**, Igor, FERICHE, Belén. Reliability analysis of traditional and ballistic bench press exercises at different loads. *Journal of Human Kinetics*. 2015, vol. 47, str. 51-59, tabele, ilustr. ISSN 1640-5544.

IZBIRNI PREDMET 21

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Izbirni predmet 21
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik, 2. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099136
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:
	Vaje/Tutorial:

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

Načini ocenjevanja: **Delež/Weight** **Assessment:**

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

IZBIRNI PREDMET 22

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Izbirni predmet 22
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099138
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:
	Vaje/Tutorial:

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

Načini ocenjevanja: **Delež/Weight** **Assessment:**

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

KOŠARKA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka 2
Course title:	Basketball 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644175

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Frane Erčulj

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: 1. **Organiziranje strokovnega dela** V okviru rednega pouka ŠV in športnih interesnih dejavnosti osnovnih šol ter košarkarskih šol in košarkarskih društvev. 2. **Usmerjanje in izbiranje (selekcioniranje)** Začetno prepoznavanje in usmerjanje nadarjenih otrok v šport in košarko, izbiranje nadarjenih igralcev ali igralk za šolske reprezentance ali ekipe mlajših starostnih kategorij v košarkarskih društvih. 3. **Upravljanje vadbenega procesa** Teorija in metodika vadbe košarke začetnikov in vseh mlajših starostnih kategorij. Minimalni standardi znanj po starostnih kategorijah. Načrtovanje, izvajanje in nadzorovanje vadbenega procesa za igralce in igralke v športnih interesnih dejavnostih in v društvenih košarkarskih šolah dečkov in deklic. 4. **Tehnika, posamična ter skupinska taktika** Vsi elementi in sestave vsestranske tehnike,	Basic content units: 1. **Organising expert work** In the framework of regular PE and sports extracurricular activities in primary schools, the basketball school and basketball clubs 2. **Guidance and selection** Initial identification and guiding of talented children into basketball; selecting talented players for school teams or junior teams in basketball clubs. 3. **Training process management** **T**heory and methodology of basketball training for junior players. Minimum knowledge standards by age category. Planning, implementing and supervising the training process for male and female players in sports extracurricular activities and in basketball schools and clubs for boys and girls. **4. Technique, individual and group tactics** All elements and composition of basic techniques,

posamične in skupinske taktike, temeljna sodelovanja med igralci na različnih igralnih mestih (branilec – branilec, branilec – krilo, branilec – center, krilo - center) v napadu in obrambi. 5. **Skupna taktika v napadu in obrambi** Protinapad 3:2, postavljeni napadi z enim centrom proti osebni obrambi (2. in 3. težavnostna stopnja), postavljene osebne obrambe, posebne situacije (taktične sestave pri vračanju žoge v igrišče). 6. **Osnove priprave ekipe na tekmo in vodenje tekme** Osnove analiza igre nasprotnika, izbor protitaktike, priprava na nasprotnika, vodenje ekipe na tekmi. 7. T**ekmovanja šolskih košarkarskih ekip in ekip mlajših starostnih kategorij dečkov in deklic v košarkarskih društvih** Oblike in značilnosti šolskih in medšolskih tekmovanj; osnovne značilnosti tekmovanj v okviru KZS, organiziranje turnirskih in ligaških tekmovanj ter posameznih tekem. 8 IKT v procesu učenja in poučevanja košarke 9. Trajnost v poučevanju košarke; izbira igralnih površin, uporaba pripomočkov, košarka kot sredstvo razvoja zdravega posameznika.	individual and group tactics, basic cooperation between players on different playing positions (guard-guard, guard-forward, guard-centre, forward-centre) in offence and defence. **5. Joint tactics in offence and defence** Fast break 3:2, set offences with one centre against M-M defence (difficulty levels 1 and 2), offences against M-M defences, M-M defences, special situations (tactical compositions in side line throw-ins). **6. Basic preparation of the team for a match and leading a match** Basic analysis of the opponent's play, preparing for opponents, leading a team during the match. **7. Competitions of school basketball teams and teams of all boys and girls in basketball societies** Types and characteristics of school competitions; competitions for junior clubs competitions; organising tournaments and league competitions and individual games/matches. 8. Information and communications technology in the process of learning and teaching basketball. 9. Sustainability in basketball teaching; choice of playing surfaces, use of accessories, basketball as a tool of developing a healthy individual.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Buceta, J.M., Mandoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players – guidelines for coaches. Madrid: FIBA.
2. Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
3. Dežman, B., Erčulj, F. (2005). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
4. Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. FIBA (2022). Uradna košarkarska pravila 2022 (prevod). http:/www.kzs-zveza.si/spl-akti-pravilniki.php/
8. Kovač, in sod. (2025). Predlog ciljev, standardov znanj in didaktičnih priporočil – razmislek Fakultete za šport ob nastajanju novih učnih načrtov za šport in športno vzgojo. Šport, 73(1-2), 187-266 (priloga).
9. Strokovna/študijska gradiva v spletni učilnici Moodle

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: Študenti spoznajo učinkovito organizacijo vadbe košarke v okviru rednega pouka športne vzgoje in interesnih (košarkarskih) dejavnostih osnovnih šol ter v košarkarskih društvih in njihovih košarkarskih šolah; tehniko in taktiko, ki je primerna za mlajša starostne kategorije dečkov in deklic; teorijo in metodiko vadbe košarke za mlajše starostne kategorije dečkov in deklic. Študenti znajo uspešno prepoznati nadarjene otroke in selekcionirati ustrezne mlade igralce in igralke; ustrezno in učinkovito načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces košarke v okviru športne	**Objectives:** Students learn about effective organisation of basketball training in sport extracurricular activities in primary schools and basketball schools and basketball clubs for boys and girls; technique and tactics that are appropriate for young players; theory and methodology of basketball training for young players. Students can identify talented children and select high-quality young players; they can appropriately and effectively plan, implement and supervise the training process with young players as well as communications technology.

vzgoje osnovnih in srednjih šol ter košarkarskih krožkov, ter znajo uporabljati izbrano informacijsko-komunikacijsko tehnologijo. Študenti spoznajo in razumejo kako z izbiro vadbenih površin in rekvizitov ter primernega načrtovanja in vodenja košarkarskih vsebin prispevati k trajnostnemu razvoju. **Predmetno specifične kompetence:** Študenti bodo usposobljeni za strokovno in učinkovito poučevanje/vadbo košarke v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli. Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v košarkarskih šolah in društvih. Študenti bodo usposobljeni za organiziranje dela, upravljanje vadbenega procesa ter pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekip na tekmah v okviru košarkarskih interesnih dejavnostih in pri izbirnem programu športne vzgoje v srednjih šolah ter strokovno pravilno in učinkovito iskanje nadarjenih otrok.	Students learn and understand how to contribute to sustainable development through the selection of training surfaces and accessories, as well as appropriate planning and management of basketball content. **Subject-specific competences**: Students will be qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of physical education in primary schools as well as secondary schools. Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs. Students will be qualified for organising work with all young age categories in sport extracurricular activities, in the selective programme of physical education in secondary schools and, for expert and efficient identification of talented children, managing the training process, preparing the team for the competition and managing teams during matches.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje: Študenti bodo usvojili košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj košarke v okviru rednega pouka ŠV, športnih interesnih dejavnostih šol ali društvenih košarkarskih šolah dečkov in deklic. Razumeli bodo zakonitosti prepoznavanja in izbiranja nadarjenih otrok, upravljanja vadbenega procesa košarke ter zakonitosti priprave in vodenja ekip na tekmovanjih vseh starostnih kategorij dečkov in deklic. **Uporaba:** Študenti bodo sposobni smotrno izbirati cilje, vsebine, oblike, metode in sredstva vadbenega procesa glede na starost dečkov in deklic in različne vadbene pogoje. Sposobni bodo tudi: • organizirati strokovno delo z dečki in deklicami v športnih interesnih dejavnostih ali v košarkarskem društvu, • prepoznati nadarjene otroke in izbirati nadarjene mlade igralce in igralke, • upravljati vadbeni proces v različnih vadbenih pogojih in pripraviti mlade igralce in igralke na različna šolska tekmovanja ter voditi ekipo na njih. **Refleksija:** Študenti bodo sposobni kritično ovrednotiti uspešnost svojega vaditeljskega dela. Na osnovi tega se bodo po potrebi dodatno izobraževali. Sposobni bodo tudi kritično ovrednotiti smotrnosti in učinkovitosti uporabljenih strategij upravljanja vadbenega procesa za omenjene starostne kategorije igralcev in igralk.	**Knowledge:** Students will acquire basketball knowledge, competences and skills that a basketball teacher/coach must be acquainted with when instructing basketball in sport extracurricular activities of schools or basketball schools and clubs for boys and girls. They will familiar with identification and selection of talented children, management of the basketball training process as well as how to prepare and lead teams in competitions for all age categories of boys and girls. **Application**: Students will be capable of reasonably selecting objectives, content, forms, methods and means of the training process based on the age of boys and girls and different training conditions. They will also know how to: • organise expert work with boys and girls in sport extracurricular activities or basketball clubs; • identify talented children and select talented young players; • manage the training process in different training conditions; and • prepare young basketball players for different school competitions as well as lead the team. **Reflection:** Students will be able to critically asses the quality of their coaching. Based on that they will take up additional training. They will be able to critically assess the reasonableness and effectiveness of the applied strategies of training process management for the abovementioned age categories of players.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (vaj). Praktična ter metodična znanja in spretnosti bodo posredovana tudi v obliki praktičnih nastopov ter v individualnih konzultacijah s študentih. Vsak nastop bomo analizirali na podlagi posebnega obrazca in ovrednotili (ocena s strani študentov, profesorja in samoocena). Po nastopu bodo študenti izvedli tudi samorefleksijo. **Seminarska naloga**: vadbena (učna) priprava z določeno vsebino in metodami dela	The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical exercises (practical sessions). Practical and methodical knowledge and skills will be imparted in the form of pratctical presentations as well as during individual consultations with students. Every presentation will be analysed using a special form and will be assessed (assessments by students and professors as well as self-assessment). After the presentation, students will perform self-reflection. **Seminar paper**: training (teaching) preparations with specific content and work methods

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit	40,00 %	Practical examination
Teoretični izpit (izpitna naloga)	40,00 %	Theoretical exemination
Nastop študentov v okviru praktikuma	20,00 %	The student's practical presentation

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. Frane Erčulj

- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Zovko, V. (2020). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Dežman, B., Sirnik, M. (2023). Košarka 2 – Vaje. Zbornik učnih priprav za študente. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

KOŠARKA 3X3

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka 3x3
Course title:	3x3 basketball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	2. letnik	2. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644413

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10	10	25			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Frane Erčulj

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/General selective

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: - Zgodovinski razvoj tradicionalne košarke (5:5) in košarke 3x3 v svetu in pri nas. - Osnovna pravila igre in razlike v pravilih med tradicionalno košarko in 3x3. - Temeljna tehnika in taktika košarke. - Klasifikacija temeljne tehnike, temeljne tehnične prvin z in brez žoge, osnove posamične in skupinske taktike v napadu in obrambi. - Izvajanje vadbenega procesa in posebnosti vadbenega procesa v košarki 3x3. - Temeljni tekmovalni sistemi v košarki 3x3 v Sloveniji in tujini in načini organiziranja tekem v košarki 3x3.	Basic content units: - Historical development of basketball in general and 3x3 basketball in the world and in Slovenia. - Basic rules and rules differences between 5:5 and 3x3 basketball. - Basic basketball technique and tactics. - Classification of the basic technique, basic technical elements with and without a ball, basic tactical elements in offence and defence, basics of the set personal defence. - Implementation of the training process and specifics of the training process in 3x3 basketball. - Basic 3x3 competition systems in Slovenia and abroad and methods of organizing matches in 3x3 basketball.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2000). Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli (video 1, 2, 3 in 4). Ljubljana: Zavod ŠKL.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Košarkarski praktikum za športno vzgojo (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2024). Košarka 3x3. Srce in šport. Za srce, 33 (4), 28-29.
- Sirnik, M., Erčulj, F. (2024). Košarka, igra za različne generacije. Šport, 72 83-4), 39-42.
- Kovač M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Snoj, L. (2021). 3x3 Basketball: Everything You Need to Know. Meyer & Meyer Sport, 2021. - KZS (2022). Uradna pravila KZS, Košarka 3x3. Pridobljeno 31.10.2024 iz: https://stara.kzs.si/UserFiles/File/Uradna_pravila_3x3_2022_%C4%8Distopis.pdf
- KZS (2022). Uradna košarkarska pravila 2022. Pridobljeno 31.10.2024 iz: https://stara.kzs.si/UserFiles/File/Pravilniki/Pravila/FIBAOfficialBasketballRules2022_v1_1_SLO.pdf

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študenti spoznajo temeljne značilnosti košarke 3x3 in osnovne razlike med košarko 3x3 in 5:5. • Študenti spoznajo temeljne cilje in vsebine vadbenega procesa košarke 3x3; temeljna pravila košarke 5:5 in košarke 3x3 ter osnove sojenja; temeljno tehniko in taktiko košarke 3x3 ter vadbena sredstva; teorijo in metodiko poučevanja košarke. Kompetence: • Študenti bodo delno usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito načrtovanje, poučevanje in vadbo košarke 3x3 v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli. • Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe košarke 3x3 v košarkarskih šolah in društvih.	Objectives: • Students learn the basic characteristics of 3x3 basketball and the basic differences between 3x3 and 5:5 basketball. • Students learn about goals and content of the 3x3 basketball training process; the basic rules of 5:5 and 3x3 basketball and the basics of refereeing; basic technique and tactics of 3x3 basketball and training equipment; theory and methodology of teaching basketball. Competences: • Students will be partially qualified for correct and effective teaching and training of youth 3x3 basketball in the framework of physical education in primary schools as well as secondary schools. • Students will be partially qualified to train and monitor 3x3 basketball practice in basketball clubs.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti bodo usvojili osnove košarkarske igre 3x3 v napadu in obrambi ter spoznali njen vpliv na gibalni, umski, čustveni in socialni razvoj posameznika. • Študenti bodo usvojili in razumeli temeljne zakonitosti upravljanja vadbenega procesa košarke 3x3 ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev vadbenega procesa različnim starostnim skupinam igralcev in vadbenim pogojem.	Knowledge and understanding: • Students will learn the basics of basketball game and become familiar with its effects on the motor, mental, emotional, and social development of children. • Students will learn and understand the fundamentals of managing the 3x3 basketball training process and strategies for adapting the goals, contents, forms, methods and means of the training process to different age groups of players and training conditions.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj.	• The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures.

• Seminarji bodo izvedeni v obliki praktičnega dela v dvorani s pomočjo verbalne in demonstracijske metode. • Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija in razlaga). Uporabljene bodo sintetična, analitična in kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.	• The seminars will be conducted in the form of practical work in the gym (practical demonstrations and discussions). • Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration and explanation). The synthetic, analytic, and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises, and play.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Preverjanje teoretičnega znanja pri seminarjih in na zaključnem izpitu (pisno ali ustno izpraševanje). Raven teoretičnega znanja bomo večinoma ocenjevali s pomočjo vprašanj zaprtega in odprtega tipa.	50,00 %	Seminar work and final examination of theoretical knowledge (written exam or oral exam). The level of theoretical knowledge will be assessed mainly using a questionnaire with half open-ended.
Pri preverjanju praktičnega znanja bodo študenti demonstrirali predpisane košarkarske gibalne naloge in igro,	50,00 %	When testing practical knowledge, students will demonstrate prescribed basketball movement tasks and play

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Zovko, V. (2020). Znanost o metu na koš. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2024). Košarka 3x3. Srce in šport. Za srce, 33 (4), 28-29.
- Sirnik, M., Erčulj, F. (2024). Košarka, igra za različne generacije. Šport, 72 83-4), 39-42.

MAGISTRSKO DELO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Magistrsko delo
Course title:	Master's thesis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043086
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1003

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
				450	450	30

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

Načini ocenjevanja: **Delež/Weight** **Assessment:**

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

MANAGEMENT ŠOLSKIH ŠPORTNIH PROGRAMOV

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Management šolskih športnih programov
Course title:	Management of school sports programmes
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0098864
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1028

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	30	15			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Gregor Jurak
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet zajema tako teoretično predstavitev dodatne športne ponudbe kot praktično sodelovanje v pripravi in izvedbi organizacijsko različnih športnih programov. Temeljne vsebine: Športni pedagog kot promotor gibalne dejavnosti na šoli in v lokalnem okolju Osnove strateškega in projektnega managementa Management šolskih projektov in vpetost športnih programov v širše projekte šole (zdrava šola, eko šola, športna šola …) Management šolskih športnih objektov Učitelj razrednik in upravljanje z razredom Intervencijski programi za povečanje telesne dejavnosti v šoli Sodelovanje z drugimi učitelji, lokalnim okoljem, športnimi organizacijami in zdravstvom	The subject includes theoretical presentations of extracurricular sports activities and practical acquisition of skills for managing different types of school sports programmes. The basic contents: PE teacher as physical activity (PA) advocate on the school and in the local environment Basics of strategic and project management Management of school projects and integration of sports programmes into school projects (Healthy School, Eco School, Sports School…) Management of school sport facilities Class teacher and class management School-based physical activity interventions Cooperation with other teachers, local community, sports organisations and health-care professionals Identifying sport talents and various organizational forms of working with talents

Prepoznavanje nadarjenih za šport in različne organizacijske oblike dela z nadarjenimi	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Jurak idr. SLOfit nasveti o aktualni problematiki. Dosegljivo 7.2.2025 na https://www.slofit.org/slofit-nasvet. JURAK, Gregor, MAVER, Petra, BIZJAK SLANIČ, Katarina, STARC, Gregor, MARKELJ, Neja, POTOČNIK, Žan Luca, MEH, Kaja, VIDEMŠEK, Mateja, FETIH, Jaka, PLESEC, Matjaž, GREGORC, Jera, ŠTEMBERGER VUČKO, Vesna, GERŠAK, Vesna, DOLENC, Natalija, KOVAČ, Urška, VOLMUT, Tadeja, PLANINŠEC, Jurij, KOVAČ, Marjeta. Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 1/2, str. 238-262
- Jurak, G. in Pavletič Samardžija, P. (2014). Nacionalni program šport v Republiki Sloveniji 2014-2023. Ljubljana: MIZŠ.
- Jurak, G. in Pavletič Samardžija, P. (2014). Izvedbeni načrt Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014-2023. Ljubljana: MIZŠ.
- Jurak, G., Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2012). Management športnih objektov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kolar, E. in Zaletel, Z. (2013). Management (športnih) prireditev. Ljubljana: Agencija Poti.
- Jurak, G. in sod. (2013). Uporabniški vidiki šolskih športnih dvoran. Šport, 61(3-4), priloga.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. idr. (2007). Šport in življenjski stili slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel. J., Starc, G., Žagar, D., Cecić Erpič, S. idr. (2005). Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu (240 str.). Koper: Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti dobijo temeljna teoretična znanja in praktične spretnosti za management šolskih športnih in drugih projektov, organizacijo in vodenje razreda, športnega življenja na šoli, organizacijo prireditev in tekmovanj, ravnanja s šolskimi športnimi objekti, spoznajo management dela z nadarjenimi za šport in osnove trženja športnih programov. Naučijo se zasnovati, izpeljati in ovrednotiti projekt priprave in izvedbe športnih programov za mlade ter spoznajo vpetost športnih programov v širše zasnovane projekte v vzgoji in izobraževanju (zdrava šola, eko šola ipd.).	Students acquire basic theoretical knowledge and practical skills for managing school sports and other projects, organizing and managing classes, sports life at school, organizing events and competitions, handling school sports facilities, getting to know the management of work with sports talents and the basics of marketing of sports programmes. They learn to design, implement and evaluate the project of preparing and implementing sports programmes for young people and to learn about the integration of sports programmes into wider concepts in education and training (different PA intervention programmes, extended school programme, Healthy School, Eco School, etc.).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanje priprave športnih (intervencijskih) programov za mlade skladno z načeli projektnega managementa. Razumevanje vpetosti športa v različne, širše zasnovane projekte. Razumevanje pomena managementa šolskih športnih objektov, programov in prireditev. Razumevanje vloge managementa pri delu z mladimi nadarjenimi športniki. Razumevanje uporabe osnovnih poslovnih orodij za poslovno načrtovanje.	**Knowledge and Understanding:** Knowledge of preparing sports (intervention) programmes for young people in accordance with the principles of project management. Understanding sport's involvement in various, wider-designed projects. Understanding the importance of managing school sports facilities, programmes and events. Understanding the role of management in working with young talented athletes. Understanding the use of basic business tools for business planning.
Uporaba:	**Application:**

Uporaba znanj za pripravo in izpeljavo različnih šolskih in obšolskih projektov (programov, prireditev, tekmovanj) in organizacijo učiteljevega dela Refleksija: Utemeljevanje ciljev projekta skladno s strateškim načrtom šole. Utemeljevanje uporabe različnih dejavnosti in poslovnih orodij za pripravo športnih programov in drugih šolskih projektov. Kritično ovrednotenje kakovosti športnih programov, ki jih ponuja trg. Kritičen pogled na vlogo športa pri promociji šole. Prepoznavanje nadarjenih za šport. Prenosljive spretnosti: Organizacijske spretnosti. Komunikacijske spretnosti na različnih ravneh.	Use of knowledge for the preparation and implementation of various school and out-of-school projects (programmes, events, competitions) and the organization of the teacher's work **Reflection:** Justification of the objectives of the project in accordance with the strategic plan of the school. Justification of the use of various activities and business tools for the preparation of sports programmes and other school projects. Critical evaluation of the quality of sports programmes offered by the market. A critical view of the role of sports in promoting the school. Identifying talents for sport. **Transferable skills:** Organizational skills. Communication skills at different levels.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, seminar (akcijsko raziskovanje, zasnova projekta)	Lectures, exercises, seminar (action research, project design)

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Osebna mapa	20,00 %	Portfolio
Pisni izpit	80,00 %	Written exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Znanstveni članki / Scientific articles:

1. JURAK, Gregor, STREL, Janko, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, BUČAR PAJEK, Maja, FILIPČIČ, Tjaša, KOLAR, Edvard, BEDNARIK, Jakob. Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 229 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-37-9. http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Telovadnice.pdf.

Visokošolski učbeniki / University textbooks:

1. JURAK, Gregor (avtor, fotograf), KOLAR, Edvard, KOVAČ, Marjeta (avtor, fotograf), BEDNARIK, Jakob. Management športnih objektov : od zamisli do uporabe. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 295 str.
2. JURAK, Gregor (avtor, urednik), KOVAČ, Marjeta (avtor, urednik), STARC, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, SORIĆ, Maroje, STREL, Janko, STROJNIK, Vojko, GOLJA, Petra, HADŽIĆ, Vedran, ĐURIĆ, Saša, SEMBER, Vedrana, MARKELJ, Neja, MORRISON, Shawnda A., MEH, Kaja, POTOČNIK, Žan Luca, OCVIRK, Tjaša, KRAMARŠIČ, Jaka (avtor, urednik). SLOfit odrasli : priročnik za izvajalce. V Ljubljani: Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje, 2021. 1 spletni vir (1 datoteka PDF (55 str.).
3. JURAK, Gregor, SEMBER, Vedrana, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor, LESTAN, Katarina Ana, GOLOBIČ, Mojca. Pomen odprtega urbanega prostora za zdravo odraščanje in aktivno staranje : povezave med hodljivostjo okolja, načini prihoda in odhoda šolarjev v šolo, njihovo telesno dejavnostjo in telesno zmogljivostjo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2018. 64 str.
4. TRUDEN-DOBRIN, Polonca, JURAK, Gregor, KOTNIK, Primož, VOGRIN, Bernarda, KLEMENČIČ, Simona, STEFANOVA, Valentina, BENEDIK, Evgen, MIŠIČ, Gregor, PUSTIVŠEK, Suzana, ŠIRCA-ČAMPA, Andreja, POKLAR VATOVEC, Tamara, OZBIČ, Barbara, ČOT, Manca, LIPOVEC, Neža, PIBERNIK, Tjaša, DRAVEC, Sonja, DAKSKOBLER, Maja, KOŽAR, Jerneja. Družinska obravnava za zdrav življenjski slog : izvajanje nadgradenj pri preventivnih pregledih otrok in

mladostnikov : priročnik za izvajalce. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021. 1 spletni vir (1 datoteka PDF (130 str.).

METODOLOGIJA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Metodologija v športu
Course title:	Methodology in kinesiology
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	1. letnik	1. semester	obvezni
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	1. letnik	1. semester	obvezni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043078
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	989

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	15	15			75	5

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Tim Kambič, doc. dr. Jožef Šimenko
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni	Non

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Splošni pregled znanosti in raziskovanja • Opredelitev raziskovalne teme in raziskovalnega problema • Metode raziskovanja • Raziskovalna poročila • Etična vprašanja raziskovanja • Zgodovinsko raziskovanje • Opazovalno in korelacijsko raziskovanje • Normativno in razvojno raziskovanje • Uvod v kvalitativno raziskovanje • Študij (posamičnega) primera • Nelinearna korelacija dveh spremenljivk (eta koeficient, nelinearne funkcije, standardna napaka ocene)	• General overview of science and research • Development of the research topic and research problem • Research methods • Research reports • Ethical issues in research • Historical research • Observational and correlational research • Normative and developmental research • Introduction to qualitative research • Case study • Nonlinear correlation between two variables (eta coefficient, nonlinear functions, standard error of estimate)

• Multipla linearna regresija (model, predpostavke, razlaga) • Multipla in (semi)parcialna korelacija • Analiza glavnih komponent in faktorska analiza • Vzorčenje (vrste vzorcev, ocenjevanje parametrov, napake, manjkajoči podatki) • Anketno raziskovanje (faze, konstrukcija anketnega vprašalnika, statistična analiza) • Analiza poskusov (poskusni načrti, veljavnost, statistične metode za analizo) • Merjenje (pojmi, značilnosti, merske lastnosti, lestvice, merjenje stališč in znanja, konsistentnost in skladnost sojenja)	• Multiple linear regression (model, assumptions, interpretation) • Multiple and (semi-)partial correlation • Principal component analysis and factor analysis • Sampling (types of samples, parameter estimation, errors, missing data) • Survey research (stages, questionnaire design, statistical analysis) • Experimental analysis (experimental designs, validity, statistical methods of analysis) • Measurement (concepts, characteristics, measurement properties, scales, measurement of attitudes and knowledge, consistency and inter-rater agreement)

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Thomas, J.R., Martin, P.E., Etnier, J.L. in Silverman, S.J. Research Methods in Physical Activity - 8th Edition, Human Kinetics, 2022
- Sparkes, A.C in Smith, Brett. Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health
- From Process to Product. Routledge, London. 2013
- Gratton, C in Jones, I. Research Methods for Sports Studies: Second Edition. Routledge, London. 2010
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage, London

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Metodološka usposobljenost za raziskovalno delo na strokovnem področju (zbiranje, obdelava in razlaga rezultatov). • Usposobljenost za raziskovanje v vzgoji in izobraževanju. • Poznavanje raziskovalnega dela na strokovnem področju. • Usposobljenost za raziskovanje v športu. • Obvladovanje kliničnih in laboratorijskih diagnostičnih postopkov. • Informacijska pismenost. • Sposobnost analize, sinteze in predvidevanje rešitev in posledic.	• Methodological competence for research work in the professional field (collection, processing and interpretation of results). • Competence for research in education. • Knowledge of research work in the professional field. • Competence to conduct research in sports. • Information literacy. • The ability to analyze, synthesize and predict solutions and consequences.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje osnovnih pojmov, zakonitosti in postopkov v raziskovanju (vključno s poročanjem), merjenja, vzorčenja, obdelave in razlage rezultatov **Uporaba:** Spremljanje in kritično vrednotenje strokovne in znanstvene literature. Usposobljenost za samostojno izvajanje tipičnih oblik enostavnejših, zlasti terenskih raziskav. Usposobljenost za sodelovanje v posameznih fazah zahtevnejših raziskav. **Refleksija:** Lastnega razumevanja teorije in izkušenj v praksi, kritično ovrednotenje skladnosti med teoretičnimi načeli in praktičnim ravnanjem.	**Knowledge and understanding**: Understanding key terms, concepts and methods of research, report writing, measurement, sampling, data analysis and results interpretation. **Use:** Monitoring and critical evaluation of professional and scientific literature. The ability to independently conduct typical forms of simpler field research. The ability to participate in individual phases of more demanding research. **Reflection:** One's own understanding of theory and practical experience, critical evaluation of the coherence between theoretical principles and practical conduct.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, seminarji, raziskovalni seminarji, individualne naloge, vodeni individualni (skupinski) študij, sodelovalno učenje / poučevanje, konference, laboratorijske vaje, simulacije, e-študij (s sodelovanjem učitelj-študenti in študentje med sabo).	Lectures, seminars, individual (home) works, learning in small groups, conferences, laboratory tutorials, e-learning (with teacher-student and student-student collaboration).

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
(b) Zaključni izpit (Izpit v računalniški učilnici z vprašanji različnih tipov)	50,00 %	b) Exam in a computer classroom with questions of different types
Variante opravljanja izpita (lestvica 5-10): (a) Seminarska naloga priprave raziskovalnega projekta (pregled literature področja z cilji projekta, metodologija z vzorčenjem, metode zbiranja podatkov, metode analize podatkov, pričakovani rezultati in doprinos k znanosti)	50,00 %	Variants of passing the exam (scale 5-10): a.) Preparation of a research project – review of literature with project objectives, methodology with sampling, methods of data collection, methods of data analysis, expected results and contribution to science

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Jožef Šimenko, FHEA

1. Ceylan, B., Taşkın, H. B., & **Šimenko, J.** (2023). Effect of Ischemic Preconditioning on Acute Recovery in Elite Judo Athletes: A Randomized, Single-Blind, Crossover Trial. International journal of sports physiology and performance, 18(2), 180–186. https://doi.org/10.1123/ijspp.2022-0280
2. Wąsacz, W., Rydzik, Ł., **Šimenko, J**., Kędra, A., Błach, W., & Ambroży, T. (2024). The Development of the Special Brazilian Jiu-Jitsu Fitness Test: Takedown Zone (SBJJFT-TZ), Gi Formula. Applied Sciences, 14(11), 4711. https://doi.org/10.3390/app14114711
3. Pori, P., Kovčan, B., Vodičar, J., Dervišević, E., Karpljuk, D., Hadžić, V., & **Šimenko, J.** (2021). Predictive Validity of the Single Leg Hamstring Bridge Test in Military Settings. Applied Sciences, 11(4), 1822. https://doi.org/10.3390/app11041822
4. Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & **Šimenko, J.** (2023). The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. Sports (Basel, Switzerland), 11(6), 110. https://doi.org/10.3390/sports11060110
5. Morales, J., Iteya, M., Mulroy, J., Kons, R., **Simenko, J**., Fukuda, D. H., Escobar-Molina, R., Guerra-Balic, M., Pierantozzi, E., & Moragas, M. (2024). Injury Risk Analysis among Judo Athletes with Intellectual Disabilities. International journal of sports medicine, 45(7), 511–518. https://doi.org/10.1055/a-2280-4963

doc. dr. Tim Kambič

1. **Kambič, T.**, Feuerstein, A., Friede, T., Hayes, K., Kerrigan, DJ., Laoutaris, ID, Phuc Thien Tran, Lainscak, M., Edelmann, F. (2026). Effects of exercise training in left ventricular assist device patients: an individual participant data meta-analysis. Heart. doi: 10.1136/heartjnl-2025-326962
2. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2022). Effects of high-load and low-load resistance training in patients with coronary artery disease: a randomized controlled clinical trial. *European Journal of Preventive Cardiology,*29 (15):e338-e342. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac063
3. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2021). Objectively Measured Physical Activity in Patients with Coronary Artery Disease: A Cross-Validation Study. *Biosensors*, 11(9), 318. https://doi.org/10.3390/bios11090318

4. Terada, T., **Kambič, T.,** Noda, T., Kai, G., Taylor, R., Kamiya, K. (2025). Combined strength and aerobic training vs. aerobic training alone in patients with heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 101136. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2026.101136
5. **Kambič, T.,** Hadžić, V., Lainščak, M. (2021). Hemodynamic response to high- and low-load resistance exercise in patients with coronary artery disease: a randomized, crossover clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18 (8), 3905. https://doi.org/10.3390/ijerph18083905

NAMIZNI TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Namizni tenis
Course title:	Table tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644193

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10		35			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Miran Kondrič

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni pogojev	No prerequisites

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1.1. Uvodne informacije • zgodovina in organiziranost namiznega tenisa • pravila v namiznem tenisu 1.2 Namiznoteniške vsebine • tehnika in taktika • metoda poučevanja in vadbe • namiznoteniška tekmovanja	1.1. Introductory information • History and organization of table tennis • Rules in table tennis 1.2 Table tennis content • Technique and tactics • Teaching and exercise method • Table tennis competitions

Temeljna literatura in viri/Readings:

Hudetz, R.(2000): Tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb:Hunos Sport.
2. Janškovec, M. (1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli. Ljubljana:Visoka šola za telesno kulturo.
3. Kondrič, M.(2002). Osnove učenja namiznega Namizni tenisa z Bojanom Tokičem. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Kondrič, M. (2002). Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kondrič, M. (2002). Male skrivnosti najhitrejše igre na svetu. Murska Sobota: Tiskarna aiP.
6. Krnc, M. (1996). Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj.

Ljubljana:Namiznoteniška zveza Slovenije. 7. Mikeln, J. (2000). Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • usposobiti študenta za poučevanje namiznega tenisa. Predmetno specifične kompetence: • usposobiti študenta za izvedbo namiznoteniških udarcev.	Objectives: • to train the student to teach table tennis. Subject-specific competences: • to train the student to perform table tennis strokes.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje: Znanje osnovnih elementov namiznega tenisa. **Uporaba:** Uporaba pridobljenega znanja pri poučevanju tehnike. **Refleksija:** Primerjava namiznega tenisa z drugimi igrami z loparji.	**Knowledge:** Knowledge of the basic elements of table tennis. **Use:** The use of acquired knowledge in teaching the technique. **Reflection:** Comparison of table tennis with other racket games.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, nastopi	Lectures, exercises, performances

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) teoretični kolokvij – opravil / ni opravil	15,00 %	(a) a theoretical colloquium—Passed / Not passed;
(b) praktični kolokvij – opravil / ni opravil	85,00 %	(b) Practical Colloquium–Passed / Not Passed

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. KONDRIČ, Miran, SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd. Participation motivation and student`s physical activity among sport students in three countries. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 10-18, tabele. http://www.jssm.org/vol12/n1/2/v12n1-2text.php. [COBISS.SI-ID 4339377]
2. SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd, KONDRIČ, Miran. Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries = Razlike v strukturi motivov udeležencev športnih aktivnosti študentov športa v treh državah. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 1, str. 14-31, tabele. [COBISS.SI-ID 4370609]
3. ŠEME, Tadej, KONDRIČ, Miran. Retrospective analysis of sports injuries among Slovenian badminton players = Retrospektivna analiza športnih poškodb pri igralcih badmintona v Sloveniji. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 3, str. 60-67, tabela, graf. prikaza. http://www.kinsi.si/current_issue.php. [COBISS.SI-ID 4471473]
4. KONDRIČ, Miran, MATKOVIĆ, Branka R., FURJAN-MANDIĆ, Gordana, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Injuries in racket sports among Slovenian players = Ozljede kod slovenskih igrača u sportovima s reketom. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2011, vol. 35, no. 2, str. 413-417, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 4077745]
5. FURJAN-MANDIĆ, Gordana, JURIŠA, Martina, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Heart rate and lactate values in step aerobics at different heights of the step-bench. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2001, vol. 37, no 1, str. 55-63, tabele. [COBISS.SI-ID 1371057]

6. SEKULIĆ, Damir, FURJAN MANDIĆ, Gordana, KONDRIČ, Miran. Influence of step aerobics training programme on chosen dimensions of morphological status in males = Vpliv trenažnega programa step aerobike na nekatere razsežnosti morfološkega statusa moških. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 44-48, ilustr. [COBISS.SI-ID 1317553]
7. KONDRIČ, Miran, MEDVED, Vladimir, BACA, Arnold, KASOVIĆ, Mario, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SLATINŠEK, Uroš. Kinematic analysis of top spin stroke with balls of two different sizes. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.), FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 10-14, ilustr., tabele. graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3127217]
8. KONDRIČ, Miran, HUDETZ, Radivoj, KOŠČAK, Jure, SLATINŠEK, Uroš, CERAR, Katja. Research regarding possibilities of marking the ball in order to make spin visible. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.), FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 120-122, ilustr. [COBISS.SI-ID 3127985]
9. POORYAMANESH, Lale, KOVAČ, Marjeta, KONDRIČ, Miran. Položaj športne vzgoje v iranskih šolah. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 1/2, str. 25-31, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 157847043]
10. KONDRIČ, Miran, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor. Igre (z loparji) – za šolo in prosti čas. SLOfit nasvet. 16. apr. 2023, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/533/Igre-z-loparji-%E2%80%93-za-%C5%A1olo-in-prosti-%C4%8Das, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 149617155]
11. KONDRIČ, Miran, ZHANG, Xiaopeng, DANDAN, Xiao, GU, Yaodong. Od otroške igre do naslova svetovnega in olimpijskega prvaka - namizni tenis na Kitajskem. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 43-46, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67268867]

NOGOMET 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nogomet 2
Course title:	Football 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644181

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Goran Vučković

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
I. **Teorija igre** Zgodovinski razvoj nogometa v svetu in pri nas Dejavniki uspešnosti pri nogometu Tehnika – taktika – kondicija II. **Metodika igre** Metode dela Učna priprava za uro nogometa Organizacijske oblike Metodična lestvica pri poučevanju taktike III. **Praktično delo** Vpeljevanje v igro 5:5 (moštvena taktika) Tehnika z žogo – zahtevnejši elementi: udarci (effe z ZDS, effe s SNDS, volley, z glavo iz skoka); zaustavljanje žoge - princip amortizacije; odvzemanje žoge (podrsavanje);varanje z žogo (z obratom na žogi, z dvojnim zamahom okoli žoge; s povlekom žoge nazaj in vstran). Posamična taktika: v obrambi: pokrivanje, odvzemanje, izbijanje; v napadu: odkrivanje,	Theory of the game The historical development of football in the world and in our country Factors of success in football Technique - tactics – condition preparation II. Methodology of the game Methods of work Teaching preparation for football time Organizational forms Methodological scale in teaching tactics III. Practical work Starting 5-5 (Team tactics) Ball technique - more demanding elements: kicks (effe with ZDS, effe with SNDS, volley, with jump head); stopping the ball - the principle of depreciation; throwing the ball (banging); cheating with the ball (with a turn on the ball, with a double swing around the ball, with the pull of the ball back and forth).

podajanje, vodenje, sprejemanje, udarci, varanje. Skupinska taktika: osnovna skupinska taktika: menjava mest, dvojna podaja, povratna podaja, prevzemanje žoge, igralne oblike; specialna skupinska taktika: igralne situacije. Teme pedagoškega praktikuma: • Prilagajanje na žogo individualne vaje in vaje v parih • Prilagajanje na žogo individualne vaje in vaje v parih • Prilagajanje na žogo elementarne in štafetne igre • Prilagajanje na žogo elementarne in štafetne igre • Učenje tehnike effe udarca z zunanjim delom • Učenje tehnike effe udarca s sprednjim notranjim delom stopala • Učenje tehnike udarcev s sprednjim notranjim delom stopala diagonalno naprej, vzporedno v cilj in diagonalno nazaj • Učenje tehnike udarca z glavo (brez odriva!) • Učenje tehnike udarca z glavo (z odrivom!) • Učenje tehnike udarca iz zraka (volley) • Učenje tehnike zaustavljanja nizke žoge z notranjim delom stopala po principu ovire • Učenje tehnike zaustavljanja nizke žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije • Učenje tehnike zaustavljanja visoke žoge po principu ovire • Učenje tehnike zaustavljanja visoke žoge po principu amortizacije • Učenje tehnike varanja s košenjem • Učenje tehnike varanja z zunanjim delom stopala • Učenje tehnike varanja po lastnem izboru • Učenje tehnike varanja po lastnem izboru • Učenje tehnike odvzemanja žoge • Učenje posamične taktike v napadu • Skupinska taktika menjava mest, dvojna podaja, prevzemanje žoge (v dvojicah, v trojicah) • Učenje tehnike teka obrambnega igralca	Individual tactics: in defense: covering, taking, exiting; in attack: detection, feeding, guiding, receiving, blowing, cheating. Group tactics: basic group tactics: changing cities, double delivery, returning, picking up balls, playing forms; special team tactics: playing situations. Topics of the pedagogical practicum: • Adapting to the ball individual exercises and exercises in pairs • Adapting to the ball individual exercises and exercises in pairs • Adapting to the ball elementary and relay games • Adapting to the ball elementary and relay games • Learning the effe blow technique with the outside Learning the effe blow technique with the front foot of the foot • Learning the impact technique with the front foot of the foot diagonally forwards, parallel to the target and diagonally backwards • Learning the head-to-head technique (without straps!) • Learning the head-blow technique (with a trigger!) • Learning the technique of blow from the air (volley) • Learning the technique of stopping a low ball with the inside of the foot according to the barrier principle • Learning the technique of stopping a low ball with the inside of the foot according to the principle of depreciation • Learning the technique of stopping a high ball on the barrier principle • Learning the technique of stopping a high ball on the principle of depreciation • Learning the technique of cheating with mowing • Learning chewing techniques with the outer foot of the foot • Learning the technique of cheating of one's own choice • Learning the technique of cheating of one's own choice • Learning the technique of taking the ball • Learning individual tactics in the attack • Group tactics of city substitution, double betting, ball picking (in doubles, in triples) • Learning the techniques of a defensive player

Temeljna literatura in viri/Readings:

ELSNER, Branko (1993 ali 1999). Nogomet-trening mladih (2 knjigi). Ljubljana: Fakulteta za šport.
ELSNER, Branko (1997). Nogomet-teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport.
ELSNER, Branko (1984). Metodika dela z nogometaši. Ljubljana: Fakulteta za šport.
POCRNJIČ Marko (1992). TEHNIKA, Praktični del, zapis praktičnih vaj. Ljubljana, Fakulteta za šport.
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M., ŽELEZNIK, M., GORNIK, A.; (2020): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
Več avtorjev: TRENER C, Nogometna zveza Slovenije, Ljubljana 1996,
Več avtorjev: TRENER B, Nogometna zveza Slovenije, Ljubljana 1997,
Fußballtraining, strokovna revija v nemškem jeziku, izhaja mesečno, na vpogled v knjižnici FŠ.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Spoznati poučevanje zahtevnejših vsebin nogometa v osnovni in srednji šoli, zunajšolskih dejavnosti in v klubih. Vsebine so primerne za oba spola. • Izpopolniti se za organizacijo pouka in treninga s sredstvi osnovne nogometne dejavnosti. • Spoznati različne tehnične, taktične in kondicijske vsebine nogometa. • usposobiti se za pripravo, organizacijo in izvedbo praktične ure športne vzgoje z nogometno vsebino.	• To learn to teach more demanding football content in elementary and secondary school, extra-curricular activities and clubs. The content is suitable for both sexes. • To improve the organization of instruction and training with the means of basic football activity. • Get to know the various technical, tactical and fitness contents of football. • be trained in the preparation, organization and implementation of the practical lesson of sports education with football content.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje Nogometna znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati učitelj in trener, ki vadi nogomet z učenci v obšolskih dejavnostih, z igralci in igralkami v vseh starostnih kategorijah v nogometu. Razumevanje zakonitosti usmerjanja učencev, igralcev in igralk v različne igralne vloge, njihovega izbiranja po kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa nogometa, priprave učencev, igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah v vseh starostnih kategorijah. **Uporaba:** Študenti bodo znali smotrno izbirati cilje, vsebine, oblike, metode in sredstva vadbenega procesa za zahtevnejše učence (obšolske dejavnosti), igralce in igralke v vseh starostnih kategorij v različnih vadbenih pogojih. Znali bodo tudi: • strokovno svetovati mlajšim trenerjem in društvenim menedžerjem, • organizirati delo z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralk, • jih pravilno usmerjati v ustrezne igralne vloge, izbirati po kakovosti in glede na potrebe moštva, • upravljati vadbeni proces v različnih vadbenih pogojih in pripraviti ekipo na različna tekmovanja in jih uspešno voditi. **Refleksija:** Študenti bodo znali kritično ovrednotiti raven doseganja svojih pristojnosti na področju vadbe nogometa v obšolskih dejavnostih in v klubih v vseh kategorijah. Na osnovi tega se bodo po potrebi dodatno strokovno izobraževali. Znali bodo tudi kritično ovrednotiti smotrnosti in	**Knowledge and Understanding** Football knowledge, skills and skills that the teacher and coach who practices football with pupils in out-of-school activities must play with players and players in all age categories in football. Understanding the legitimacy of directing students, actors and actors to various role-plays, selecting them according to the quality and needs of the team, managing the training process of football, preparing pupils, players and players for matches, and running the team in matches in all age categories. **Application:** Students will be able to rationalize the goals, contents, forms, methods and means of the training process for demanding pupils (school activities), players and actors in all age categories in different training conditions. They will also know: • provide expert advice to younger trainers and social managers, • organize work with all age categories of players and actors, • direct them to appropriate playing roles, to choose according to quality and according to the needs of the team, • manage the training process in various training conditions and prepare the team for various competitions and manage them successfully. **Reflection:** Students will be able to critically evaluate the level of achievement of their competence in the field of football practice in out-of-school activities and clubs in all categories. On this basis, they will be additionally trained as needed.

učinkovitosti uporabljenih strategij strokovne organiziranosti društva, svetovanja, izbiranja igralcev in igralk, upravljanja vadbenega procesa za vse starostne kategorije igralcev in igralk ter reševanja sporov v odnosih med učiteljem, trenerjem, igralci, (starši) in upravo. **Prenosljive spretnosti:** Osvojena znanja bodo študentom omogočila prenos izbranih strategij strokovnega delovanja v šoli v obšolski dejavnosti in v nogometnem društvu ali moštvu na sorodne dejavnosti.	They will also be able to critically evaluate the rationality and effectiveness of the strategies used in the professional organization of the society, advising, selecting players and actors, managing the training process for all age categories of players and actors, and solving conflicts in relationships between teachers, coaches, actors, parents and the administration. **Transferable skills:** The acquired knowledge will enable the students to transfer selected professional strategies at school in the outreach activities and in a football club or team to related activities.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Predavanja bodo usmerjena opredelitvi teorije igre iz tehničnega in taktičnega vidika ter telesne priprave v nogometu za potrebe športa v šolah in klubih v mlajših starostnih kategorijah. Poudarek bo tudi na ustrezni pripravi in izvedbi učnih vsebin v sklopu seminarskih nastopov. **Metode**: Predavanja s predstavitvijo, pregledovanjem video gradiv in diskusijo. **Seminarske naloge**: Študenti bodo prejeli učno vsebino na osnovi katere bodo pripravili učni načrt in skladno s tem izvedli praktični nastop. **Metode**: Nastop se snema in zagovarja v obliki seminarske naloge. **Vaje**: Praktično delo s študenti usmerjeno v učenje in izpopolnjevanje tehničnih elementov in taktike v igralnih oblikah in v igri. **Metode**: Praktične vaje v različnih organizacijskih oblikah in analiziranje izvedbe tehnično-taktičnih elelmentov.	Lectures, seminar work, tutorials (practical courses), performances

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični prikaz nogometne tehnike	50,00 %	Practical demonstration of football techniques
Seminarska naloga	50,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Goran Vučković:

• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. Frontiers in psychology, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.

• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. International journal of performance analysis in sport, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.

• MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a

randomized controlled trial. Human movement science, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
• JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. The scientific world journal, ISSN 1537-744X, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/, doi: 10.1155/2013/952350.
• HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. International journal of computer science in sport, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
• JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
• REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
• REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. https://ispasbp.com/.
• JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
• REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th
anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

NORDIJSKO SMUČANJE 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nordijsko smučanje 2
Course title:	Nordic skiing 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644184

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Janez Pustovrh

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: • Hoja in tek na smučeh v vrtcih. • Hoja in tek na smučeh pri predmetih Šport in Športna vzgoja v osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju - redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, zimovanja. • Učni načrti predmetov Šport in Športna vzgoja v povezavi z nordijskim smučanjem. • Izbor ustrezne opreme. • Učne vsebine v vrtcih, osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju (tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka; pohod na tekaških smučeh; elementarne in moštvene igre na tekaških smučeh; organizacija poligonov; organizacija vadbe po postajah; štafetni teki; organizacija prirejenih tekmovanj v teku na smučeh, biatlonu in nordijski kombinaciji; nordijsko • krpljanje).	Course content – theory: • Cross-country skiing in kindergartens. • Cross-country skiing in the subjects Sport and Sport education in primary and secondary education - regular classes of sports education, sports days, schools in the nature, winter sport camps. • Syllabus of the subjects Sport and Sport Education in connection with Nordic skiing. • The selection of appropriate equipment. • Teaching contents in kindergartens, primary and secondary education (technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing; hiking on cross-country skis; elementary and team games on cross-country skis; organization of polygons; organization of exercising by stations; relay running; organization of adapted competitions in

• Rekviziti za organizacijo učnih vsebin. • Družabno-zabavne aktivnosti v okviru zimovanj. • Pisna učna priprava. • Šolski pokljuški maraton. • Šolsko državno prvenstvo v smučarski tekih in biatlonu. • Centri COŠD v Sloveniji in ostali smučarski centri. • Varnost na vadbenih poligonih Vsebina predmeta – praktično delo: • Izbor ustrezne opreme in priprava smuči za tek na smučeh. • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Tehnika in metodika nordijskega krpljanja. • Streljanje z biatlonsko puško. • Pohod na tekaških smučeh. • Izdelava učnih priprav. • Poučevanje vsebin nordijskega smučanja primernih za vrtce, osnovnošolsko in srednješolsko izobraževanje: tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka; pohod na tekaških smučeh; elementarne in moštvene igre na tekaških smučeh; organizacija poligonov; organizacija vadbe po postajah; štafetni teki; organizacija prirejenih tekmovanj v teku na smučeh, biatlonu in nordijski kombinaciji; nordijsko krpljanje). • Video analiza študentskega poučevanja. • Poučevanje otrok na zimovanju (v okviru možnosti).	cross-country skiing, biathlon and nordic combination; nordic snowshoeing). • Props for organizing learning contents. • Social and entertainment activities during the sport winter camps. • Written preparations for the teaching lessons. • School Pokljuka marathon. • School national championship in cross-country skiing and biathlon. • COŠD centers in Slovenia and other ski centers. • Safety on cross-country skiing tracks Course content – practical: • Selection of appropriate ski equipment and preparation the cross-country skis. • Technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing. • Technique and methodology of nordic snowshoeing. • Shooting with a biathlon rifle. • Hiking on cross-country skis. • Written preparations for the teaching lessons • Teaching the contents of nordic skiing suitable for kindergartens, primary and secondary education: technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing, hiking on cross-country skis, elementary and team games on the cross-country skis, organization of polygons, organization of exercising by stations, relay running, organization of adapted competitions in cross-country skiing, biathlon and nordic combination, nordic snowshoeing). • Video analysis of students teaching. • Teaching the children on winter sport camps (under the possibility).

Temeljna literatura in viri/Readings:

Jošt, B., Pustovrh, J. in Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Osnovni cilj je usposobiti študente za uspešno načrtovanje, izvedbo in ovrednotenje pedagoškega procesa z vsebinami nordijskega smučanja v okviru predmetov Šport in Športna vzgoja na vseh stopnjah izobraževalnega procesa. Ožji cilj je posredovati študentom učne vsebine s področja nordijskega smučanja, ki se izvajajo pri rednih urah športne vzgoje, športnih dnevih, šolah v naravi, interesnih dejavnostih, prireditvah, športnih tekmovanjih…). Predmetno specifične kompetence:	The objectives of the course are: The basic goal is to educate students for successful planning, implementation, and evaluation of the pedagogical process with the contents of Nordic skiing within the subjects Sport and Sports Education at all levels of the educational process. The narrower goal is to provide students with learning contents in the field of Nordic skiing, which are carried out during regular physical education lessons, sports days, schools in the nature, interesting activities, events, sports competitions...). Subject-specific competences:

• Usposobljenost za kakovostno demonstracijo osnovnih elementov teka na smučeh. • Usposobljenost za kakovostno poučevanje elementov teka na smučeh. • Usposobljenost organizacije šolskih in zunajšolskih programov (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, športna tekmovanja) z vsebinami nordijskega smučanja.	• Competence for a quality demonstration of the basic elements of cross-country skiing. • Competence for high-quality teaching of elements of cross-country skiing. • Competence to organize school and extracurricular programs (regular physical education lessons, sports days, schools in the nature, interesting activities, sports competitions) with the contents of Nordic skiing.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znajo načrtovati, izvesti in evalvirati pedagoški proces z vsebinami nordijskega smučanja na vseh stopnjah izobraževanja: Znajo izbrati in uporabiti primerna sredstva, učne metode in oblike za poučevanje vsebin nordijskega smučanja. Znajo izvesti ustrezen vadbeni proces z ozirom na starost in sposobnost otrok in mladostnikov. Poznajo osnove tekmovalnih pravil in znajo organizirati različne oblike tekmovanj v nordijskem smučanju. Znajo zagotoviti vse vidike varne izvedbe pedagoškega procesa. Znajo prepoznati talentirane učence in jih usmeriti v proces športnega treniranja. Znajo prepoznati tek na smučeh kot učinkovito sredstvo lastnega športno-rekreativnega udejstvovanja.	Knowledge and understanding: They know how to plan, implement, and evaluate the pedagogical process with Nordic skiing contents at all levels of education: They know how to choose and use suitable means, teaching methods and forms for teaching the contents of Nordic skiing. They know how to carry out an appropriate exercise process considering the age and ability of children and adolescents. They know the basics of competition rules and know how to organize various forms of competitions in Nordic skiing. They know how to ensure all aspects of the safe implementation of the pedagogical process. They know how to recognize talented children and guide them in the process of sports training. They know how to recognize cross-country skiing as an effective mean of their own sport's recreational activities.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, terenske vaje, individualne naloge, učni nastopi	Lectures, field tutorials, individual work, students teach (performance)

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam
Teoretični izpit (pisno)	50,00 %	Theory exam (written)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J. in Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pustovrh, J. in Jošt, B. (1996). Nordijsko smučanje v programu zimske šole v naravi: seminarsko gradivo za permanentno izobraževanje športnih pedagogov. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
- Pustovrh, J. in Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. Kinesiology – International Scientific Journal of Kinesiology and Sport, 31(2), 37-45.

- Pustovrh, J., Černohorski, B. in Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potentional performance. Coll. antropol., 30(4) 837-844.
- Pustovrh, J. (2006). Analysis of differences between selected morphological and motor variables in boys and girls practicing cross-country skiing. Studies in the Physical Culture and Tourism, 13, 157-160.
- Černohorski, B., Pustovrh, J. in Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. Kinesiology, 38(2), 143-157.
- Jošt, B., Pustovrh, J. in Vodičar, J. (2010). Philosophy of expert modelling of sport performance of high-level athletes. Journal of Human Kinetics, 20(49), 23-31.
- Pustovrh, J. (2021). Stota obletnica prvega državnega prvenstva v smučanju. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 69(1-2), str. 90-94.
- Bauer, K., Pustovrh J., Jošt, B. in Vodičar, J. (2022). The performance structure of individual competition in biathlon. Kinesiology, 54(1), 155-165.

ODBOJKA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka 2
Course title:	Wolleyball 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644187

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Tine Sattler, doc. dr. Marko Zadražnik

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Odbojka 2 • Oblikovanje učnega načrta, učne ure in vodenje vadbe • Vsebinski, organizacijski in količinski vidiki priprave posamezne vadbene enote • Odbojkarske prvine (zgornji ravni servis, skok servis; udarec po polvisoko podani žogi; enoročni ali soročni sprejem udarca v padcu na levi ali desni bok). • Taktika v K1 in K2 v igri 6 : 6 (taktika serviranja, formacija sprejema servisa s tremi igralci; organizacija napada s polvisoko podano žogo v C4, C3 in C2, sprejem udarca v sistemu krilo za blok in centrom nazaj, zaščita napadalca s sistemom krilo za blok in centrom nazaj), • Igralni sistem 6 : 0, 4 : 2 in 5 : 1 (osnove). • Organiziranje dela v okviru športnih interesnih dejavnosti osnovnih šol, odbojkarskih šol in odbojkarskih klubih v kategoriji dečkov in deklic	**Wolleyball 2** • The content, organisation and quantitative aspects of the preparation of each exercise unit • Designing a curriculum, lessons and running the excercise. • Technical skills in volleyball (Serve: float serve and jump serve; Set: handset in jump; Serve reception: underhand in diving; Attack: spike after medium high set; Block: active and passive blocking; Dig: underhand or one hand dive on left and right side) • Tactic in Side out and Break point phase on game 6 vs. 6 (tactic of serving, formation of Serve reception with 4 or 3 players, organisation for attack in zone 4, zone 3 and zone 2. • Volleyball game 6:6 (system 6:0, 4:2, 6:2 – basic and 5:1 - basic)

• Pripravljanje ekipe na tekmo in vodenje tekme • Priprava učne priprave z odbojkarsko vsebino primerno za uporabo v osnovni ali srednji šoli. • Izvedba vsebin učne priprave iz točke 1 s pomočjo lastne skupine. Možnost vodenja ure v paru … • Priprava 12-urnega učnega programa, primernega za osnovno ali srednjo šolo	• Working plan for sports activities in elementary school, volleyball school and volleyball clubs for U15 • Team preparation for the game and coaching of volleyball game • Competition for school volleyball teams and volleyball teams U15 in volleyball clubs • Preparation of volleyball lesson suitable for the use in the primary and secondary school. • Practical implementation of the volleyball lesson: participants are students of program volleyball 2. • Preparation of 12 hour volleyball program suitable for primary and secondary school

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠŠD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf, 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3 [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN [film]
18. Zadražnik, M. 82019). Skok servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Odbojka 2- cilji: • Seznaniti študenta z osnovnimi igralnimi situacijami v odbojki v različnih igralnih sistemih • Seznaniti študenta z nekaterimi zahtevnejšimi tehnikami in jih usposobiti za korekten prikaz le teh.	Volleyball 2 – Objectives: • To acquaint students with basic situations in volleyball game • To acquaint students with the most usefull volleyball techniques and teaching them for appropriate demonstration of volleyball skills

• Seznaniti študenta z didaktičnim in metodičnim pristopom k izdelavi učnega programa v osnovni in srednji šoli. • Sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga v vseh kategorijah dečkov in deklic. • Seznaniti študenta z učinkovito organizacijo dela v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol oziroma v odbojkarskih šolah oz. klubih v kategoriji dečkov in deklic. **Odbojka 2 - predmetnospecifične kompetence:** V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da izvaja in spremlja proces športne vadbe pri redni športni vzgoji v osnovni in srednji šoli.	• To introduce the student to the didactic and methodological approach to developing a curriculum in primary and secondary schools. • The ability of planning, organisation and performance of volleyball training for U15 category • To familiarize the student with the effective organization of work in sports extracurricular activities in primary schools or in volleyball schools and clubs for boys and girls. **Volleyball 2 - Subject-Specific Competencies:** • In accordance with the competencies provided by the program, it enables the student to implement and monitor the process of sports training in regular physical education in primary and secondary schools.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojil znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati diplomant, ki vodi proces vadbe v osnovnih in srednjih šolah, v interesnih dejavnostih šol, odbojkarskih šolah in odbojkarskih klubih v kategoriji dečkov in deklic. **Uporaba:** V procesu učenja pri redni športni vzgoji v osnovni in srednji šoli, v interesnih šolskih dejavnosti, v odbojkarskih šolah in odbojkarskih klubih. **Refleksija:** Študenti bodo znali kritično ovrednotiti raven doseganja svojih pristojnosti pri poučevanju odbojke v omenjeni starostni kategoriji. Pridobljeno znanje bodo lahko nadgradili z dodatnim izobraževanjem v odbojki.	**The knowledge and understanding:** The students will acquire the knowledge and skills which must be matered by a volleyball practitioner who leads the excercise process in interest activities in schools, volleyball schools and volleyball clubs in category U15. **Use:** In the learning process in interest activities in schools, volleyball schools and volleyball clubs in category U15. **Reflection:** The students will be able to critically evaluate the level of achievement of their competences in teaching volleyball in the category U15. The acquired knowledge will be able to upgrade with additional volleyball education.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Razlaga teorije in metodike odbojke, teorija treninga za različne starostne kategorije. M**etode**: Predavanja s predstavitvami, demonstracije, diskusije o teoriji in športnih interesnih dejavnostih. **Seminarji**: Študentje bodo na seminarjih sodelovali v analizah primerov, ki se osredotočajo na načrtovanje in izvajanje programov odbojke ter organizacijo tekmovanj. **Metode**: Razprave, analiza primerov, priprava poročil. **Vaje**: Praktično delo s študenti, kjer se izvajajo in preizkušajo različne tehnike, taktike in oblikovanje odbojkarske ure. **Metode**: Praktične vaje, mentoriranje, analiza izvedenih vaj	**Lectures:** Explanation of volleyball theory and methodology, training theory for different age groups. **Methods:** Lectures with presentations, demonstrations, discussions on theory and sports extracurricular activities. **Seminars:** In seminars, students will participate in case analyses focused on planning and implementing volleyball programs and organizing competitions. **Methods:** Discussions, case analysis, report preparation. **Practical Sessions:** Hands-on work with students where various techniques, tactics, and volleyball lesson planning are practiced and tested. **Methods:** Practical exercises, mentoring, analysis of performed exercises.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit : Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki..	50,00 %	The level of theoretical knowledge will be assessed in written form.

Praktični izpit 1: - Študent sam ali v paru pripravi učno pripravo in jo odda do predvidenega roka.	20,00 %	Practical Exam 1: - The student, either individually or in pairs, prepares a lesson plan and submits it by the specified deadline.
Praktični izpit 2: - Kandidat (samostojno ali v paru) pripravi 12-urni program in ga odda do zastavljenega roka	30,00 %	Practical Exam 2: - The candidate (individually or in pairs) prepares a 12-hour program and submits it by the set deadline.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

DR. MARKO ZADRAŽNIK:

- ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).
- ZADRAŽNIK, Marko (1999). Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players = Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.
- ZADRAŽNIK, Marko (2001). Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletju osnovne šole: odbojka. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).
- ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.
- ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). Performance: Level of play related anthropometric differences in volleyball players. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011, doi: 10.1136/bjsm.2011.084558.27.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). Some views of elite sportsmen on cooperaton with the media and the media's influence on sports and private lives. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.
- MAJSTOROVIĆ, Nikola, DOPSAJ, Milivoj, GRBIĆ, Vladimir, SAVIĆ, Zoran, VIĆENTIJEVIĆ, Aleksandar, ANIČIĆ, Zdravko, ZADRAŽNIK, Marko, TOSKIĆ, Lazar, NEŠIĆ, Goran. Isometric strength in volleyball players of different age : a multidimensional model. Applied sciences, ISSN 2076-3417, 2020, vol. 10, iss. 12, art. 4107, str. 1-12,
- DOPSAJ, Milivoj, MAJSTOROVIĆ, Nikola, MILIĆ, Radoje, NEŠIĆ, Goran, RAUTER, Samo, ZADRAŽNIK, Marko. Multidimensional prediction approach in the assessment of male volleyball players' optimal body composition : the case of two elite European teams = Enfoque de predicción multidimensional en la evaluación de la composición corporal óptima de los jugadores de voleibol masculino : el caso de dos equipos Europeos de élite. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2021, vol. 39, no. 4, str. 977-983
- ZADRAŽNIK, Marko. Selected anthropometric characteristics and body composition of female volleyball players in cadet, junior and senior national teams of Slovenia = Nekatere antropometrične značilnosti in sestava telesa pri odbojkaricah v kadetski, mladinski in članski reprezentanci Slovenije. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport

DR. TINE SATTLER:

- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, OSMANKAČ, Nedžad, JOÃO, P. V., DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes : multiple regression approach. The Journal of sports medicine and physical fitness, 2016, no. 1-2, str. 60-69.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, ESCO, Michael R., MAHMUTOVIĆ, Ifet, HADŽIĆ, Vedran. Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping

capacity in high-level female volleyball athletes. Journal of science and medicine in sport, 2015, iss. 5, str. 613-618.
- SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. Journal of strength and conditioning research, 2015, iss. 6, str. 1486-1493.
- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. Šport, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. Journal of athletic training, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, PERIĆ, Mia, KROLO, Ante, ULJEVIĆ, Ognjen, KONDRIČ, Miran. Analysis of the association between motor and anthropometric variables with change of direction speed and reactive agility performance. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2015, vol. 47, str. 137-145.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ULJEVIĆ, Ognjen, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. Journal of strength and conditioning research, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, MARKOVIĆ, Goran, VESELKO, Matjaž, DERVIŠEVIĆ, Edvin. The isokinetic strength profile of quadriceps and hamstrings in elite volleyball players. Isokinetics and exercise science, 2010, vol. 18, no. 1, str. 31-37,
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. Isokinetics and exercise science, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.
- SATTLER, Tine, DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. Šport, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156.
- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. Šport, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.

ODBOJKA NA MIVKI V VSEH POJAVNIH OBLIKAH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka na mivki v vseh pojavnih oblikah
Course title:	Beachvolley
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	2. semester	izbirni
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	2. letnik	2. semester	obvezni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0643743

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	60			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Tine Sattler

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/General elective subject

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Angleščina, Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni pogojev	There are no conditions

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Pojavne oblike odbojke na mivki in možnosti vključevanja slehernega posameznika. • Razvoj odbojke na mivki in smernice za prihodnost. • Organiziranost panoge doma in v svetu, ter priložnost vključevanja v strukturo panoge. • Elementarne in uvajalne igre odbojke na mivki, za vse starostne kategorije, kategorije po nivoju znanja in glede na gibalne in druge omejitve. • Metodični postopek učenja tehnike in uporaba le teh v prilagojeni igri. • Načrtovanje letnega plana (makro), mezo, mikro cikla in posameznega treninga. • Vaje primerne za vadbo v različnih starostnih kategorijah, kategorijah po nivoju znanja in glede na gibalne in druge omejitve.	• The different forms of beach volleyball game and how each individual can get involved. • The development of beach volleyball and future directions. • The organisation of the beach volleyball in Slovenia and abroad, and the opportunity to integrate into the structure of the branch. • Elementary and introductory beach volleyball games, for all age categories, categories according to skill level and physical and other limitations. • Methodological process of learning techniques and applying them in adapted games. • Planning the annual (macro), meso, micro cycle and individual training.

• Taktična uporaba tehničnih prvin v odbojki na mivki, na različnih nivojih znanja. • Ugotavljanje uspešnosti in učinkovitosti igralcev in ekip, na različnih nivojih znanja. • Poškodbe in preprečevanje le teh, ter uporaba preventivnih programov in primere rehabilitacije v odbojki na mivki	• Exercises suitable for different age categories, skill level categories, and categories with physical and other limitations. • Tactical application of technical elements in beach volleyball at different skill levels. • Determining the performance and efficiency of players and teams at different skill levels. • Injuries and injury prevention in beach volleyball and the use of prevention programmes with examples of rehabilitation in beach volleyball.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MADEIROS, Alexandre, MARCELINO, Rui, MESQUITA, Isabel. Physichal and temporal characteristics of under 19, under 21 and senior male beach volleyball players. Journal of Sport Science and Medicine, 2014, vol.13, no. 3, str.658-665.
- NATALI, Simone, FERIOLI, Davide, LA TORRE, Antonio, BONATO, Matteo. Physichal and technical demands of elite beach volleyball according to playing position and gender. The Journal of sports medicine and physichal fitness, 2019, vol.58, no. 1, str.6-9.
- BATISTRA, G. Ricarte, DE ARAUJO, R.Freire, GUERRA, R.Oliveira. Comparison between vertical jumps of high performance athletes on the Brazilian men's beach volleyball team. The Journal of sports medicine and physichal fitness, 2008, vol.48, no. 2, str.172-6.
- GIATSIS, George, PANOUTSAKOPOULOS, Vassilios, KOLLIAS, Iraklis A. Drop jumping on sand is characterized by lower power, higher rate of force development and larger knee joint range of motion. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 2022, vol.7, no.1, str.17.
- GIATSIS, George, PANOUTSAKOPOULOS, Vassilios, KOLLIAS, Iraklis A. Biomechanical differences of arm swing countermovement jumps on sand and rigid surface performed by elite bech volleyball players. Journal of sport sciences, 2018, vol.36, no.9, str.997-1008.
- GIATSIS, George, KOLLIAS, Iraklis, PANOUTSAKOPOULOS, Vassilios, PAPAIAKOVOU, George. Biomechanical differences in elite beach-volleyball players in vertical squat jump on rigid and sand surface. Sport biomechanics, 2004, vol.3, no.1, str.145-58.
- AHMADI, Mina, NOBARI, Hadi, RAMIREZ-CAMPILLO, Rodrigo, PEREZ-GOMEZ, Jorge, DE ARAUJO RIBEIRO, Alexandre Lima, MARTINEZ-RODRIGUEZ, Alejandro. Effects of plyometric jump training in sand or rigid surface on jump-related biomechanical variables and physichal fitness in female volleyball players. International Journal of environmental research and public health, 2021, vol.18, no.24, str.13093.
- COHEN, Philip R. Beach feet: a sand-associated thermal injury to the soles of the feet and the plantar aspect of the toes. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 2022, vol.7, no.1, str.17.
- BELLINGER, Philip M., NEWANS, Timothy, WHALEN, Mitchell, MINAHAN, Claire. Quantifying the activity profile of female beach volleyball tournament match-play. Journal of sports science and medicine, 2021, vol.20, no.1, str.142-148.
- NAKAMURA, Fabio Y., CHAR, Marco, SOUZA, Marcio P., PALERMO, Lucas, CARVALHO, Renan R., NUNES, Renan F. Match analysis and heart rate of top-level female beach volleyball players during international and national competitions. The Journal of Sports medicine and physical fitness, 2020, vol.60, no.2, str.189-197.
- BOZZINI, Brittany N., MCFADDEN, Bridget A., SCRUGGS, Steven Keith, ARENT, Shawn M. Evaluation of performance characteristics and internal and external beach volleyball players. Journal of strength and conditioning research, 2021, vol.35, no.6, str.1559-1567.
- SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players: effects of playing position and competition level. Journal of strength and conditioning research, 2015, iss. 6, str. 1486-1493.
- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. Šport, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ULJEVIĆ, Ognjen, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. Journal of strength and conditioning research, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538
- SATTLER, Tine, DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. Šport, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156.

PERHAJ, Gregor. Kondicijska priprava v odbojki na mivki : diplomsko delo. Ljubljana: 2016.

- Štekl, J., Hribar, G.: Odbojka na mivki. Odbojkarska zveza Slovenije, Ljubljana, (2006).
  Trioschi, D., Gatelli, D.: Beach volley: evoluzione, tecnica, tattica, allenamento. Calzetti – Mariucci, Ponte San Giovanni, (2003).
- Kiraly, K., Shewman, B.: Beach volleyball, Human Kinetics (1999)
  Federation Internationale de Volleyball: Beach Volleyball Drill-book. Technical and Development Department (2011).
- Burke, T.: Order on the Court: Pro Beach Volleyball a Rally for Respect & Recognition. Olympic Proportions press (2008).
  Couvillon, A.: Sands of Time: The History of Beach Volleyball. Information guides (2002).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Posredovati študentom temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih in nadaljevalnih tehničnih prvin (servis, zgornji odboj, spodnji odboj, udarec, blok, padci). • Poznavanje metodičnih postopkov učenja posameznih prvin in uporaba le teh v prilagojeni igri. • Prilagoditi vaje posameznim starostnim kategorijam, različnim kategorijam znanja in glede na gibalne in druge omejitve. • Prepoznati napake in jih znati preprečiti na različnih nivojih znanja. • Pravilna in varna demonstracija vaj na različnih nivojih znanja. • Spremljanje uspešnosti in učinkovitosti igralcev in ekip, na različnih nivojih znanja.	• To provide students with the basic theoretical and practical knowledge to understand and perform the basic and advanced technical elements (serve, finger set, bump set, hit, block, dive). • Knowledge of the methodological procedures for teaching the individual elements and their application in an adapted game, • Adapt the drills to the different age categories, to the different skill categories and to categories with the motor and other limitations. • Identify and prevent errors at different skill levels. • Demonstrate exercises correctly and safely at different skill levels. • Monitor the performance and efficiency of players and teams, at different skill levels.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: - Različnih oblik igre kot enega najbolj razširjenih rekreativnih športov. - Osnovnih razumevanj tehnike za začetno delo in usmeritev talentiranih igralcev. - Osnovnih razumevanj vodenja vadečih z gibalnimi in drugimi motnjami. - Osnovnih razumevanj tehnike in taktike za delo s talentiranimi igralci. - Tehnike in taktike na tekmovalnem področju. - Uporaba pridobljenih znanj kot sredstvo telesne priprave v drugih športih. - Uporaba pridobljenih znanj za preventivno vadbo in kot postrehabilitacijski trening	Knowledge and understanding: - The different forms of the game as one of the most widespread recreational sports. - A basic understanding of technique for the initial work and guidance of talented players. - Basic understanding of how to guide players with physical and other disabilities. - Basic understanding of technique and tactics for working with talented players. - Techniques and tactics in the competitive field. - Application of acquired skills as a means of physical preparation in other sports. - Application of acquired skills for preventive training and as post-rehabilitation training.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, praktične vaje, demonstracije.	Lectures, seminars, practical exercises, demonstrations.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	Written exam
Praktični izpit – demonstracija ogrevanja in priprave vadečih na glavni del vadbe, demonstracija tehničnih prvin, učinkovitost v igri, sojenje in organizacija turnirja.	50,00 %	Practical exam - demonstration of warm-up and preparation of trainees for the main part of the training, demonstration of technical elements, efficiency in the game, refereeing and organisation of tournaments.

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Tine Sattler:

- Damir, Sekulić, Miodrag, Spasić, Dragan, Mirkov, Mile, Cavar, Tine, Sattler. Gender-specific influences of balance, speed and power on agility performance. Journal of strength and conditioning research, 2013, vol. 27, no. 3: 802-811. Citatov = 12
- Tine, Sattler, Damir, Sekulić, Vedran, Hadzić, Ognjen, Uljević, Edvin, Dervišević. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity, and playing-position specifics. Journal of Strength and Conditioning Research, 2012, vol. 26, no. 6: 1532-1538. Citatov = 95
- Tine, Sattler, Damir, Sekulić, Goran Marković. (2015). Vertical jumping performance of professional male and female volleyball players: Effects of playing position and competition level. Journal of Strength and Conditioning Research, 2015, vol. 29, no. 6: 1486-1493. Citatov = 57.

OLIMPIJSTVO IN OLIMPIZEM

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Olimpijstvo in olimpizem
Course title:	Olympic movement and olympic spirit
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0557549
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	Splošni izbirni/general selective

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni predpogojev za vključitev	No prerequisites for inclusion

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Organiziranje in razvoj modernega olimpijstva sta tesno povezana z razvojem modernega športa, ki se je v svetu širil v 20. stoletju ter se družbeno afirmiral tako kot »telesna vzgoja« ali pa sui generis (sama sebi namenjena) dejavnost na osnovi modernih športnih panog in amaterskega statusa ter nato profesionalizacije. Korenine olimpijskih tekmovanj so resda v antiki, vendar pa je renesansa tekmovanj pod imenom olimpijska vezana na moderne družbene procese in zaokrožena v olimpijski listini, temeljni listini olimpijskega gibanja, ki v uvodu vključuje tudi temeljna načela olimpijske ideje ali filozofije z vrednotami izhajajočimi iz načela fair-play, poleg poštenosti tudi prijateljstvo, enakost, solidarnost in spoštovanje. Olimpijsko gibanje vodi Mednarodni olimpijski komite, ki je tudi nosilec olimpijskih	The organization and development of modern Olympics are closely linked to the development of modern sport, which spread throughout the world in the 20th century and was affirmed socially as "physical education" or sui generis (self-intended) activity on the basis of modern sports and amateur sports status, which by time in many sports convert into professionalization. The roots of the Olympics are in antiquity, but the revival of the Olympic Games is tied to modern social processes. It is embodied in the Olympic Charter, the basic charter of the Olympic Movement, which in the introduction includes the basic principles of the Olympic idea or philosophy. The olympic idea is based on the values derived from the principle of fair play, in addition to honesty, friendship, equality, solidarity and respect. The Olympic movement is lead

tekmovanj, s specifično organizacijsko strukturo in olimpijsko Akademijo s sedežem v grški Olimpiji. Olimpijstvo se na Slovenskem prične širše afirmirat po prvi svetovni vojni, ko se je pričela širiti tudi udeležba slovenskih športnikov na olimpijskih igrah po posameznih športnih panogah. Olimpijska zgodba je šla skozi podobdobja glede na različni politični obdobji jugoslovanske države in tudi temu primernemu športnemu organiziranju. V luči aktualnega slovenskega olimpijstva in športa je bil pomemben korak osamosvojitev Slovenije. Temu primerno je sledila športna osamosvojitev ter mednarodna vključitev in mednarodno priznanje v letih 1991 in 1992. Koraki v samostojno olimpijsko organiziranje so stekli še pred osamosvojitvijo, po juniju 1991 pa je sledila politika športnega razhoda z jugoslovanskimi zvezami in vključitev v mednarodni šport ter olimpijski in športni nastopi na mednarodnih tekmovanjih.	by International Olympic committee, who is in charge also for the competitions. Olympic movement in Slovenia is starting to become more widely known after the First World War. By time has increased also the number of slovenian olympic participants and the number of sport branches with olympians. The Slovene Olympic story went through two periods and two organizational forms with respect to different political periods of the Yugoslav state with influence on sports organization. In light of the current Slovenian Olympic organisation and activity, Slovenia's independence was an important step. This was followed by sports independence and international inclusion and international recognition in 1991 and 1992. Steps towards independent Olympic organization were made before independence, and after June 1991, the policy of sports break with the Yugoslav federations followed and inclusion into international sport and Olympic movement. Therefor followed the autonomous international sports and olympic performs.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Coubertin, Pierre de (2000). Olympism: selected writtings (ur. N. Mueller). Laussanne: IOC.
- Guttman, Allen (1994). Games and Empires. New York: Columbia University Press.
- Jajčević, Zdenko (2007). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio.
- Pavlin, Tomaž (2015). Moderna olimpijska tekmovanja - odmev antičnega atleta? Keria : studia Latina et Graeca, letn. 17, št. 1, str. 83-99.
- Pavlin, Tomaž (2012). "Ni pomembno zmagati, pač se dobro boriti ali slovenska olimpijska pot." V: Sabljanje, veščina, tradicija, šport: zbornik ob 100-letnici osvojitve srebrne olimpijske medalje Rudolfa Cvetka (ur. J. Podpečnik, S. Pörš). Ljubljana: Narodni muzej Slovenije, str. 89–101.
- Pavlin, Tomaž (2012). Olimpijstvo do leta 1914. V: Sabljanje, veščina, tradicija, šport: zbornik ob 100-letnici osvojitve srebrne olimpijske medalje Rudolfa Cvetka (ur. J. Podpečnik, S. Pörš). Ljubljana: Narodni muzej Slovenije, str. 37-46.
- Pavlin, Tomaž (2016). "Športna zgodba, stkana iz dejavnosti tisočev" : osamosvojitev in šport, tranzicija in dileme. V: Četrt stoletja Republike Slovenije - izzivi, dileme, pričakovanja (ur. J. Gašparič, M. Šorn). Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino, str. 85-95.
- Pavlin, Tomaž (2006). »Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«. Ljubljana: FŠ.
- Stepišnik, Drago (1968): Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem. Ljubljana: DZS.
- Šugman, Rajko (1999). Prelomno obdobje slovenskega športa 1988-1994. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Young, David C. (1996): The Modern Olympics. Baltimore and London: The John Hopkins University Press.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
-razumeti pojav in razvoj ter strukturo modernega olimpijstva in športa kot soustvarjalca moderne obče in slovenske družbe -spoznavanje in razumevanje ključnih konceptov, načel in vrednot olimpijskega gibanja -pridobiti znanje in razumeti vlogo olimpijstva v slovenskem etičnem, narodnem in državnem razvoju -spoznati slovenske športnike, njihove olimpijske zgodbe in slovenske športne uspehe/neuspehe ter na osnovi tega znanja razviti kritično misel in pogled na družbeno vlogo modernega olimpijstva ter vzporedno odnos do olimpijsko-športne dediščine	-to understand the phenomenon and development and the structure of modern Olympic movement as a co-creator of modern global society and Slovenian society as well -to know and understand the basic concepts, attitudes and principles of Olympic movement - to get knowledge and understanding of the role of olympics in Slovenian ethnical and national development -to know the slovenian olympic athletes, their olympic stories and slovenian sport successes/failures and on the bases of the knowledge develop the critical thought and view on the societal role of

	modern olympics and olympism and paralelly to develop the attitude toward olympic and sport heritage

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
-poznati olimpijsko organizacijsko strukturo, politiko, kandidaturo in organiziranje olimpijskih tekmovanj -poznati in razumeti olimpizem in olimpijsko idejo ter olimpijsko listino kot temeljni akt olimpijskega gibanja -poznati razvoj in strukturo ter delovanje Slovenskega olimpijskega komiteja in Slovenske olimpijske akademije -usposobljenost študenta za objektivno kritično presojo olimpijske organiziranosti in vloge v moderni družbi -s poznavanjem nastanka, razvoja in družbene vloge olimpijstva in športa na načelu enakosti po sloju, rasi in spolu imeti kritično humanistično misel o vlogi športa v kontekstu demokracije, globalizacije in profesionalizacije	-to know the organisation of Olympic Movement, policy, bid and organisation of Olympics - to know and understand the olympism as well the olympic idea and Olympic Charter -to know the development, structure and purpose of Slovenian Olympic Committee and Academy -ability for critical mind of modern Olympics, olympic organisation and its role in the modern society -with the knowledge of the emergence, development and social role of olympics and sport on the principle of gender, racial and social equality to develop a critical humanistic thought about the role of sport in the context of democracy, globalization and professionalization

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
-predavanja in seminarsko delo	-lecturing and seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit (ustni), seminarska naloga pogoj za opravljanje izpita	100,00 %	exam (oral), positive seminar is demanded to enter to exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Pavlin, Tomaž (2016). "Športna zgodba, stkana iz dejavnosti tisočev" : osamosvojitev in šport, tranzicija in dileme. V: Četrt stoletja Republike Slovenije - izzivi, dileme, pričakovanja (ur. J. Gašparič, M. Šorn). Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino, str. 85-95.
- Pavlin, Tomaž (2015). Moderna olimpijska tekmovanja - odmev antičnega atleta?. Keria : studia Latina et Graeca, 2015, letn. 17, št. 1, str. 83-99.
- Pavlin, Tomaž (2012). "Ni pomembno zmagati, pač se dobro boriti ali slovenska olimpijska pot." V: Sabljanje, veščina, tradicija, šport: zbornik ob 100-letnici osvojitve srebrne olimpijske medalje Rudolfa Cvetka (ur. J. Podpečnik, S. Pörš). Ljubljana: Narodni muzej Slovenije, str. 89–101.
- Pavlin, Tomaž (2014). Jugoslovanski Sokol. V: Naša pot : 150 let ustanovitve Južnega Sokola in sokolskega gibanja (ur. T. Pavlin). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, str. 101-158.
- Pavlin, Tomaž (2011). "V pesti sila, v srcu odločnost, v mislih domovina" : telovadba in šport v stari Jugoslaviji. V: 1918-1941 (ur. M. Štepec in drugi). Ljubljana: Muzej novejše zgodovine Slovenije, str. 70-85.
- Pavlin, Tomaž (2010). "Primorska omladina noče stati ob strani" : Primorci in šport v Ljubljani 1920-1941. V: Migracije in slovenski prostor od antike do danes (ur. P. Štih, B. Balkovec). Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije, str. 328-345.
- Pavlin, Tomaž (2005). Zgodbe slovenskega športa. V: Večkulturnost v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi (ur. M. Stabej). Ljubljana: Center za slovenščino kot drugi/tuji jezik pri Oddelku za slovenistiko Filozofske fakultete, str. 110-120.

- Pavlin, Tomaž (2004). "Ženska ... ne potrebuje telovadbe, ostane naj v kuhinji in pri ... domačem ognjišču". V: Ženske skozi zgodovino (ur. A. Žižek). Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije, str. 125-132.

ORODNA TELOVADBA (ŠPORTNA GIMNASTIKA) 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Orodna telovadba (športna gimnastika) 2
Course title:	Artistic gymnastics 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644186

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: Ivan Čuk, Maja Pajek

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Angleščina, Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Orodna telovadba: Ocenjevanje uspešnosti vadečih pri naslednjih vsebinah z vidika poznavanja gibanja in odkrivanja ter popravljanja napak: Vaje na orodju Akrobatske prvine Skoki z male prožne ponjave Skokih na veliki prožni ponjavi Način organizacije dela pri vsebinah telovadbe v osnovni in srednji šoli	**Artistic Gymnastics** Evaluation of pupils succes according to knowledge of requested movement and definition and removing erros from movements in: Apparatus exercises Acrobatic exercises Mini trampoline exercises Trampoline exercises How to organize lectures and lessons in gymnastics in primary and secondary school

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bolkovič, T. in Kristan, S. (2004). Akrobatika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Bricelj, A., Gorečan, S., Bolkovič, T. in Čuk, I. (2008). Skoki z male prožne ponjave. Ljubljana: Fakulteta za šport.

5. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M. (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Kovač, M., Čuk, I., Pajek, M., Avkhadieva, G, Gorečan, S. in Jakše, B. (2001). C program gimnastike : priročnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
7. Schmidt, R. (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books.
8. Vrščaj (2004). Tehnika metodika zabijanja na koš s pomočjo male prožne ponjave (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Članki iz slovenskih znanstvenih in strokovnih revij Science of Gymnastics Journal, Kinesiologia Slovenica, Šport ter tujih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Orodna telovadba 2 • Znanje prikaza posameznih osnovnih telovadnih prvin, ki so v programu za šole • Poznavanje didaktike orodne telovadbe • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo ur telovadbe • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj pri telovadbi po v skladu s pravili • Sposobnost ocenjevanja po preprostih pravilih sojenja • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih podatkov (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju telovadbe • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje.	**Artistic Gymnastics 2** -knowledge to demonstrate basic elements included into currilculum for primary and secondary education - knolwdge of didactics of artistic gymnastics - ability to organize PE lessons with gymnastics content - ability to organize competition according to rules valid for schools - Ability to evaluate and judge elements and exercises - ability to evaluate pupils knowledge and their progress, able to give proper feed back to pupils and their parents. - recognition of gifted pupils. Predvideni študijski

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanje teorije in metodike, pomembne za posredovanje telovadnih vsebin v šolah in društvih. Razumevanje načel pravil, načrta, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje. **Uporaba:** Uporaba znanja v praksi v šolski telesni vzgoji, pri interesnih dejavnostih. **Refleksija:** Samoocenjevanje izvajanja prvin in sestav, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju.	**Knowledge and understanding:** Knowledge of theory and methods, important to give gymnastics knowledge in schools and clubs. Understanding of rules, plan and prepare exercises, evaluate exercises, how to prepare pupils to perform element or exercises in lectures or competition. **Usage** To use knowledge in PE clases and after school activities **Reflexion** Selfevaluation of element and exercises, monitoring own development and determining erros within perfomarnces

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, posamezne naloge, dejavno (refleksivno) poučevanje, posnemanje, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit	30,00 %	Practice
Teoretični izpit	40,00 %	Theory
Ocena vodenja vadbe pri urah	30,00 %	Score for organization of gymnastics lesson

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk ima objavljenih 100 znanstvenih člankov, 28 znanstvenih monografij objavljenih doma in v tujini, je bil vaditelj vrhunskim telovadcem (Petkovšek), mednarodni sodnik, športni voditelj, komentator na TVS, avtor razstav v Narodni Galeriji, Dolenjskem muzeju, OKS-ZŠZ, Mestni hiši Ljubljana, ŠD Narodni dom in Fakulteti za šport.

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vse reference nosilca predmeta in metrični podatki uspešnosti nosilca predmeta so dostopne na spodnjih dveh povezavah : https://bib.cobiss.net/bibliographies/si/webBiblio/bib201_20231106_092213_a4960355.html in https://cris.cobiss.net/ecris/si/sl/researcher/5274

Prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 74 znanstvenih člankov, je vabljena predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov orodne telovadbe (C program, A1 program).

1. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vse reference nosilke predmeta in metrični podatki uspešnosti nosilke predmeta so dostopne na spodnjih dveh povezavah:
https://bib.cobiss.net/bibliographies/si/webBiblio/bib201_20201021_132001_a4960355.html in https://cris.cobiss.net/ecris/si/sl/researcher/12331

PEDAGOGIKA, ANDRAGOGIKA IN DIDAKTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Pedagogika, andragogika in didaktika
Course title:	Pedagogy, andragogy and didactics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043058
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	537

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	15			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	Katja Jeznik
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Opredelitev osnovnih pojmov. Šola kot družbena institucija: šola in ideologija, vzgojne dimenzije šolskega programa. Teoretski in praktični problemi moralne vzgoje. Temeljni didaktični koncepti. Strukturni dejavniki pouka. Artikulacija in načrtovanje učnega procesa. Opredelitev andragogike kot znanosti in njenih temeljnih pojmov. Izobraževanje odraslih kot potreba družbe, institucij in potreba posameznika. Operativni učni načrt za delo in izobraževanje odraslih. Profesionalni razvoj odrasle osebe. Spodbujanje vseživljenjskega izobraževanja in učenja odraslih.	Definition of key concepts. School as a social institution: school and ideology, educational dimensions of the school curriculum. Theoretical and practical problems of moral education. Fundamental didactic concepts. Structural factors of instruction. Articulation and planning of the teaching process. Definition of andragogy as a science and its fundamental concepts. Adult education as a need of society, institutions and the individual. Operational curriculum for adult work and education. Professional development of the adult. Promoting lifelong adult education and learning.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Kroflič, R. (1997 in 1999). Med poslušnostjo in odgovornostjo (Procesno-razvojni model moralne vzgoje). Ljubljana: VIJA. (131 str.)
- Kroflič, R. (2007). Vzgoja za odgovornost onkraj razsvetljenske paradigme: od razvoja odgovora-zmožnosti k spoštljivemu odnosu in razvoju etične zavesti, Sodobna pedagogika, 58, str. 56–71.

- Kroflič, R. idr. (2009). Ali poklicne in strokovne šole potrebujejo vzgojni koncept? Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. (180 str.)
- Peček Čuk, M. in Lesar, I. (2009/2021). Moč vzgoje. Sodobna vprašanja teorije vzgoje. Ljubljana: Tehnična založba Slovenije. (Izbrana poglavja)
- Kroflič, R. (2013). Krepitev odgovornosti v šolski skupnosti med konceptoma državljanske in moralne vzgoje. Sodobna pedagogika. 64(2), str. 12–31.
- Štirn Janota, P. (2015). Induktivni pristop na poti od prosocialnega k etičnemu ravnanju: študija primera. Sodobna pedagogika. 66(1), str. 64–86.
- Jeznik, K. (2015). Oblikovanje identitete otrok in mladostnikov med teorijo in šolskimi praksami. Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela. 46(4/5), str. 49-56.
- Jeznik, K.; Kroflič, R. in Štirn Janota, P. (2017). O vzgojnih pristopih med permisivnostjo in otrokocentričnostjo. V: Generaciji navidezne svobode: otroci in starši v sodobni družbi. Str. 151-177.
- Črnič, A., in Pogačnik, A. (2021). Religija in šola: poučevanje o religiji in njena simbolna prisotnost v javni šoli. Fakulteta za družbene vede, Založba FDV. (Poglavje: Simbolna prisotnost religije v slovenski javni šoli, str. 134–142).
- Kroflič, R. (2022). Vzgoja z umetnostjo in prvoosebna umetniška izkušnja kot ključni sestavini sodobne vzgoje in izobraževanja. V Umetnost v vzgoji v vrtcih in šolah: projekt SKUM (str. 19–35). Založba Univerze na Primorskem.
- Jeznik, K., in Gregorčič Mrvar, P. (2022). The hidden curriculum from the perspective of school counsellors in Slovenia. Pedagogika, 148(4), 5–26. OZIROMA Jeznik, K. in Gregorčič Mrvar, P. (2023). Šolska svetovalna služba v primežu prikritega kurikuluma. Družboslovne razprave. 39(103), 63–85.
- Biesta, G. (2022). Vzgoja kot čudovito tveganje. Krtina. (Izbrana poglavja: O šibkosti vzgoje Prihajanje na svet, edinstvenost in čudovito tveganje, intervju Philipa Winterja z Gertom Biesto)
- Strmčnik, F. (2001). Didaktika – osrednje teoretične teme. Ljubljana: Filozofska fakulteta. (401 str.)
- Govekar-Okoliš, M. in Ličen, N. (2008). *Poglavja iz andragogike.* Ljubljana: Filozofska fakulteta. (143 str.)
- Ličen, N. (2006). *Uvod v izobraževanje odraslih*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. (254 str.)

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: seznaniti študente s teoretskimi koncepti in praktičnimi pristopi v pedagogiki, didaktiki in andragogiki. Kompetence: razumevanje temeljnih teoretskih konceptov, pojmov, zakonitosti, načel, sodobnih metod in oblik v pedagogiki, didaktiki in andragogiki ter njihovo upoštevanje pri praktičnem delu (poznavanje učnega načrtovanja, kurikularnih dokumentov, operativnih načrtov, andragoškega ciklusa in vrst vzgojno izobraževalnega dela z odraslimi, reševanja vzgojno-disciplinskih konfliktov, koordiniranja izobraževalnega dela in vseživljenjskega izobraževanja)	Objectives: to introduce students to theoretical concepts and practical approaches in pedagogy, didactics and andragogy. Competences: understanding of the basic theoretical concepts, definitions, laws, principles, modern methods and forms in pedagogy, didactics and andragogy and their application in practical work (knowledge of curriculum planning, curriculum documents, operational plans, the andragogical cycle and types of educational work with adults, the resolution of educational-disciplinary conflicts, the coordination of educational work and lifelong learning).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje Študent razume pomen temeljnih teoretskih usmeritev za oblikovanje vzgojnega koncepta javne šole in delovanje pedagoških konceptov; zna oblikovati operativni načrt za oblikovanje vzgojne dimenzije pouka pri lastnem predmetu in v okviru ur oddelčne skupnosti; razume temeljne koncepte didaktične teorije; opiše vlogo učitelja in učenca pri pouku; razume pomen aktivne vloge učenca v učnem procesu; pozna in razume značilnosti in pomen ustrezne učne komunikacije in interakcije; pozna dejavnike izbire ustrezne učne vsebine za doseganje ciljev pouka, našteje vrste učnih ciljev in opredeli	***Knowledge and understanding*** The student understands the relevance of the basic theoretical orientations for the formulation of the educational concept of the public school and the functioning of pedagogical concepts; he/she is able to formulate an operational plan for the formulation of the educational dimension of teaching in his/her own subject and in the context of departmental community lessons; he/she understands the basic concepts of didactic theory; describe the role of the teacher and the learner in teaching; understand the importance of the active role of the learner in the learning process; know and understand the

njihove značilnosti in funkcije; razume omejitve na področju operativizacije (predvsem vzgojnih) učnih ciljev; našteje in opiše didaktične etape učnega procesa; pojasni razmerje med preverjanjem in ocenjevanjem znanja; razlikuje med različnimi učnimi oblikami in metodami ter razume njihovo didaktično uporabnost; pozna značilnosti, funkcije in strategije učnega načrtovanja; razume proces nastajanja učnega načrta; pozna in razume zakonitosti andragoških problemov in situacij ter pozna oblike sodelovanja v izobraževalnih institucijah (načrtovanje in oblikovanje različnih projektov…); pozna in razume andragoška načela, sodobne metode, oblike, tehnike za delo/izobraževanje z odraslimi in razume pomen andragoškega dela; pozna postopek oblikovanja izobraževalnega programa za odrasle in vrednotenje izobraževanja; pozna metode za spremljanje, vrednotenje in uravnavanje lastnega profesionalnega razvoja in za vseživljenjsko učenje in izobraževanje. ***Uporaba*** V ponujenih (pod)zakonskih in kurikularnih dokumentih prepozna ideološke vplive; reši vzgojno-disciplinske konflikte (primer iz pedagoške prakse) na podlagi upoštevanja pravno-administrativnih okvirov in teoretskih (pedagoških, psiholoških, etičnih) načel; ugotovi, katere dejavnosti spodbujajo aktivno vlogo učenca pri pouku; na podlagi učnih ciljev oblikuje predloge učnih vsebin in dejavnosti; iz splošnih učnih ciljev izpelje operativne učne cilje; analizira in ovrednoti didaktično izvedbo opazovane učne ure; oblikuje operativni izobraževalni program za odrasle na podlagi upoštevanja andragoških načel, pogojev dela, andragoških sodobnih metod, oblik, različnih tehnik dela, ustreznih načinov vrednotenja znanja odraslih in vrst andragoškega dela; izdela načrt lastnega profesionalnega razvoja in izobraževanja ter osnutek za vseživljenjsko učenje in izobraževanje. ***Refleksija*** Z vidika pridobljenega znanja oceni vzgojno delovanje izbrane šole na nivoju oddelčne in šolske skupnosti; razmišlja, kako ustrezno prenesti teoretična spoznanja v empirično pedagoško-didaktično ravnanje; interpretira konkretna ravnanja, procese in učinke v didaktični praksi z vidika didaktičnih teoretičnih konceptov; na osnovi refleksije svojega ravnanja uvaja ustrezne izboljšave in se tako strokovno razvija; povezujejo teoretična znanja z dejanskim andragoškim delom in potrebami po vzgoji in izobraževanju odraslih na različnih izobraževalnih in drugih institucijah; razvija pozitivna stališča do lastnega dela in dela z odraslimi. ***Prenosljive spretnosti*** Nauči se kritičnega branja strokovne literature, ustrezno izbira in interpretira podatke relevantnih raziskav ter kritično analizira in se odziva na strokovne ugotovitve in interpretacije svojih kolegov; v majhni skupini uporabi model reševanja konflikta z vidika različnih etičnih kriterijev in konsenzualnega	characteristics and importance of appropriate learning communication and interaction; know the factors for selecting appropriate learning content to achieve the learning objectives, list the types of learning objectives and identify their characteristics and functions; understands the limitations of the operationalisation of (mainly educational) learning objectives; lists and describes the didactic stages of the learning process; explains the relationship between assessment and evaluation; distinguishes between different teaching forms and methods and understands their didactic applicability; knows the characteristics, functions and strategies of curriculum planning; understands the process of curriculum development; knows and understands the regularities of andragogical problems and situations and knows the forms of cooperation in educational institutions (planning and design of different projects, etc.).); knows and understands andragogical principles, modern methods, forms, techniques for work/education with adults and understands the importance of andragogical work; knows the process of designing an adult education programme and evaluating education; knows methods for monitoring, evaluating and regulating one's own professional development and for lifelong learning and education. ***Application*** Identify ideological influences in the (sub)legal and curricular documents offered; resolve educational-disciplinary conflicts (example from pedagogical practice) based on the legal-administrative framework and theoretical (pedagogical, psychological, ethical) principles; identify activities that promote the active role of the learner in the classroom; develop proposals for learning content and activities based on learning objectives; derive operational learning objectives from the general learning objectives; analyse and evaluate the didactic implementation of the lesson observed; design an operational adult education programme based on consideration of andragogical principles, working conditions, andragogical modern methods, forms, different working techniques, appropriate ways of evaluating adult knowledge and types of andragogical work; draw up a plan for his/her own professional development and training and an outline for lifelong learning and education. ***Reflection*** In the light of the acquired knowledge, assess the educational performance of the selected school at the level of the department and the school community; reflect on how to adequately translate theoretical knowledge into empirical didactic-pedagogical practice; interpret concrete practices, processes and effects in didactic practice in the light of didactic theoretical concepts; make appropriate improvements on the basis of reflection on their own practice and thus develop professionally; relate theoretical

iskanja rešitve; ob analizi šolskega in andragoškega primera iz pedagoške prakse se nauči uporabe teoretskega znanja pri reševanju realnega pedagoškega oz. andragoškega problema; gradi lastno konsistentno argumentacijo ter interpretacijo pedagoških in andragoških procesov in dejavnikov; spremlja in vrednoti lasten študijski napredek ter na tej podlagi usmerja svoja študijska prizadevanja in skrbi za nadaljnji lastni profesionalni razvoj; zna kritično upoštevati razlike med otroki, mladostniki in odraslimi pri njihovem vzgojno izobraževalnem delu; zna razvijati pozitiven odnos do odraslih, različnih ciljnih skupin na področju pedagogike in andragogike.	knowledge to actual andragogical work and to the needs of adult education in different educational and other institutions; develop positive attitudes towards their own work and work with adults. **Transferable skills** Learn to read the literature critically, select and interpret relevant research data appropriately, and critically analyse and respond to the professional findings and interpretations of colleagues; in a small group, apply a model of conflict resolution in the light of different ethical criteria and consensus-building; by analysing a case study from school and teaching practice, learn to apply theoretical knowledge to a real-life pedagogical or pedagogical problem; learn to apply theoretical knowledge to a real-life problem. Theoretical knowledge is applied to theoretical and pedagogical problems; the student builds his/her own consistent argumentation and interpretation of pedagogical and andragogical processes and factors; the student monitors and evaluates his/her own academic progress and, on this basis, directs his/her own academic efforts and takes care of his/her own further professional development; the student is able to critically take into account the differences between children, adolescents, and adults in their educational work; the student is able to develop a positive attitude towards adults, different target groups in the field of pedagogy and andragogy.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanje z diskusijo, delo v majhni skupini (analiza obravnave šolskega konflikta, didaktičnih in andragoških tem), izbirni seminar z nastopom in pisnim izdelkom, po dogovoru možen obisk zunanjih strokovnjakov ali obisk na določeni izobraževalni instituciji, samostojni študij literature in šolske dokumentacije.	Lecture with discussion, small group work (analysis of school conflict, didactic and andragogical topics), optional seminar with performance and written product, optional visit by external experts or visit to a specific educational institution, independent study of literature and school documentation.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Izpit se opravlja v dveh delih (končna ocena je sestavljena iz ocen obeh delov). Posamezni del lahko zajema pisni ali ustni izpit ali ocenjeno seminarsko nalogo	100,00 %	The examination is taken in two parts (the final mark is the sum of the marks of the two parts). Each part may consist of a written or oral examination or a graded seminar paper.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jeznik, K. (2015). Oblikovanje identitete otrok in mladostnikov med teorijo in šolskimi praksami. Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela. Letn. 46, št. 4/5, str. 49-56.
- Jeznik, K. (2015). Od prepoznanja do pripoznanja identitete otrok in mladostnikov. Sodobna pedagogika. Letn. 66, št. 1, str. 46–62.

- Jeznik, K.; Kroflič, R. in Štirn Janota, P. (2017). O vzgojnih pristopih med permisivnostjo in otrokocentričnostjo. V: Generaciji navidezne svobode: otroci in starši v sodobni družbi. Str. 151-177.
- Ermenc, K. S.; Jeznik, K.; Mažgon, J. (2019). Inclusion - a general pedagogical concept. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.
- Jeznik, K.; Kroflič, R.; Kuhar, M. (2020). Between retributive and restorative compulsory school teachers' discipline activities. CEPS journal: Center for Educational Policy Studies Journal. Vol. 10, no. 2, str. 101-121.
- Jeznik, K., in Gregorčič Mrvar, P. (2022). The hidden curriculum from the perspective of school counsellors in Slovenia. Pedagogika, 148(4), 5–26. OZIROMA Jeznik, K. in Gregorčič Mrvar, P. (2023). Šolska svetovalna služba v primežu prikritega kurikuluma. Družboslovne razprave. 39(103), 63–85.

PEDAGOŠKI PRAKTIKUM

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Pedagoški praktikum
Course title:	Pedagogical practicum
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043059
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	538

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	30				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	Jožef Štihec
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v letnik študija	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja: • zgodovinski razvoj klasičnih vzgojnih konceptov • zgodovinski razvoj alternativnih vzgojnih konceptov • dialektičnost vzgoje (spreminjanje konceptov skozi čas) • odnos med vzgojo in izobraževanjem in družbenimi potrebami • akcijsko raziskovanje • pomen raziskovalnega dela za razvoj pedagoške znanosti • nujnost raziskovanja različnih pedagoških elementov za kvalitetnejše delo v šoli • osnovni pedagoški principi pedagoškega eksperimenta • elementi pedagoškega procesa, ki jih lahko vključimo v pedagoški eksperiment	Students are familiarized with education as a component of social being and its complexity and dialectics. **Topics:** • historical development of classical educational concepts • historical development of alternative educational concepts • educational dimensions of competitive and recreational sport • dialectics of education, • researches in education • the importance of research work for the development of pedagogical science • pedagogical experiment • various pedagogical phenomena in sport

• pomen in možnosti variranja posameznih elementov pedagoškega procesa v sklopu pedagoškega eksperimenta • različni pedagoški pojavi v procesu šolske športne vzgoje • predstavitev metod, postopkov in inštrumentov za preučevanje pedagoških pojavov pri procesu športne vzgoje • projektno učno delo kot sistem/vzgojni model • faze projektnega učnega dela • možnosti uporabe projektnega učnega dela v športni praksi • prednosti/slabosti projektnega učnega dela • razlike med projektnim učnim delom in klasično vodenim procesom	• presentation of methods, procedures and instruments for the study of pedagogical phenomena in the process of sports education • the significance and possibilities of different individual elements of the pedagogical process within the pedagogical experiment • »project work« as a system / educational model • history of »project work« • the phases of »project work« • the possibilities of using »project work« in sport practice • the advantages /disadvantages of the »project work« • differences between the »project work« and the classically guided process

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Radovljica: Didakta.
2. Bratanić, M. (1990). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga.
3. Hufnagel, E (2002). Filozofija pedagogike. Zagreb: Impresuim.
4. König, E. (2001). Teorije znanosti o odgoju : uvod u osnove, metode i praktičnu primjenu. Zagreb : Educa
5. Medveš, Z. (2007). Vzgojni koncept med vrednotno matrico in moralno samopodobo. Sodobna pedagogika, 58, str. 6-29, Ljubljana:Filozofska fakulteta.
6. Novak, H. (1990). Projektno učno delo drugačna pot do znanja. Ljubljana: DZS.
7. Pavletič, A. (2007). Vzgojni koncept in sodobnost. Sodobna pedagogika, 58, str. 298-310, Ljubljana:Filozofska fakulteta.
8. Sagadin, J. (1993). Poglavja iz metodologije pedagoškega raziskovanja. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport .
9. Širec, V. (2006). Pedagoški eksperiment v športni vzgoji. Maribor: Pedagoška fakulteta
10. Štihec, J. (2002). Vzgojni koncept Marie Montessori. Šport, 1 (2002), str. 16-19, Ljubjana: Fakulteta za šport
11. Devjak, T., Berčnik, S., Plestenjak , M. (2013). Alternativni vzgojni koncepti. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni namen predmeta Pedagoški praktikum je, da študentje spoznajo in si pridobijo znanje o konceptih, modelih, zakonitostih in značilnostih različnih (alternativnih) vzgojnih konceptov, spoznajo vlogo/pomen/uporabnost različnih vzgojnih pristopov in metod v športu. Študent bo seznanjen in usposobljen akcijsko raziskovanje v športu, za načrtno variranje posameznih elementov pedagoškega procesa v okviru pedagoškega eksperimenta v športu. Praktično bo znal uporabljati sodobnejše oblike/koncepte kot npr. projektno učno delo. Znal bo kritično ovrednotiti prednosti in slabosti posameznih vzgojnih konceptov in možnosti uporabe različnih metod/principov dela v različnih situacijah. Zavedal se bo vzgojne funkcije športa v družbi. Znal bo ovrednotiti rezultate in možnosti implementacije rezultatov domačega (tudi lastnega) in tujega akcijskega raziskovanja ter pedagoških eksperimentov v pedagoško/trenersko prakso. Predmetno specifične kompetence:	The basic aim of the course is to share knowledge about concepts, models and characteristics of different (alternative) educational concepts, learn about the role / importance / applicability of different educational approaches and methods in sport. The student will be informed and qualified for action research in sport. They will know how to make planned variations of individual elements of the pedagogical process within the pedagogical experiment in sport. They will practically try alternative forms / concepts such as »project work«. They will be able to critically evaluate the advantages and disadvantages of individual educational concepts and the possibility of using different methods / principles of work in different situations. They will be aware of the educational functions of sport in society, to evaluate the results and possibilities of implementing the results of domestic (including own) and foreign action research and pedagogical experiments in pedagogical / coaching practice.

• zavedanje vzgojne funkcije športa, • pozna, razume in loči različne vzgojne koncepte, • razumevanje vloge in pomena alternativnih vzgojnih konceptov v sodobni družbi, • obvlada akcijsko raziskovanje, • obvlada in zna načrtno varirati posamezne elemente pedagoškega procesa v pedagoškem eksperimentu, • različne vsebine zna posredovati tudi na drugačen način (projektno učno delo), • kritično presoja posamezne vzgojne strategije, • ustvarjalno išče idealne (nove) pristope pri procesu vzgoje skozi različne pojavne oblike športa.	Subject-specific competences: • awareness of the educational function of sport, • knows, understands and distinguishes different educational concepts, understanding the role and importance of alternative educational concepts in modern society, • master the action research, • mastered and able to systematically vary the individual elements of the pedagogical process in the pedagogical experiment, • master »project work« method • a critical assessment of an individual educational strategy, • creatively seeks ideal (new) approaches in the process of education through various forms of sport.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • razume temeljne razlike med klasičnimi in alternativni vzgojnimi koncepti. • Razume principe akcijskega raziskovanja • Razume principe pedagoškega eksperimenta. • Razume nujnost raziskovanja za razvoj pedagoških spoznanj. • Razume osnovne principe projektnega učnega dela. • Razume vlogo športne vzgoje v vzgojnem procesu otrok in mladine.	Knowledge and understanding: • understands the fundamental differences between classical and alternative educational concepts. • Understands the principles of action research • Understands the principles of the pedagogical experiment. • Understands the need for research to develop pedagogical knowledge. • Understands the basic principles of »project work«. • Understands the role of sports education in the educational process of children and youth trough sport.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, spletni portfolio, spletna baza znanja, komunikacija v živo na daljavo (Skype), pedagoški eksperiment, projektno učno delo	lectures, seminars, online portfolio, online database (sport knowledge base), live communication by Skype, pedagogical experiment, »project work« method

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit ali izvedba projektnega učnega dela v praksi ali izvedba pedagoškega eksperimenta	100,00 %	written examination or execution of "project work" in sport or execution of pedagogical experiment in sport

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Štihec, J. (2002). Vzgojni koncept Marie Montessori. Šport, 1, str. 16-19, Ljubjana: Fakulteta za šport
2. Gregorc, J., Štihec, J., Videmšek, M., Cemič, A., Meško, M. (2012) The quality of kindergarten care as an important element of the subjective theories. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica,* vol. 42, no. 1, str. 17-25
3. Štihec, J., Videmšek, M., Vrbnjak, S. Analysis of conflict resolution in physical education depending on a teacher's gender. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 2011, vol. 41, no. 2, str. 35-43
4. Štihec, J. (2015). *Baze znanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2015
5. Gregorc, J., Meško, M., Videmšek, M., Štihec, J. (2012). Human resource factors as an element of the quality implementation of motor activities in kindergartens. *Kinesiology*, vol. 44, no. 1, str. 73-82

6. Vrbnjak, S., Videmšek, M., Štihec, J. (2011). An analysis of conflict management strategies in physical education classes depending on a teacher's age. *Kinesiologia Slovenica*, vol. 17, no. 2, str. 5-13
7. Gregorc, J., Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Tušak, M., Meško, M. (2012). The lifestyle of pre-school teachers and their assistents as an element of subjective theories. *Zdravstveno varstvo*, letn. 51, št. 2, str. 95-104
8. Makuc, N., Videmšek, M., Štihec, J. (2010). Enrolling 6-8 year old children in alpine skiing courses in Slovenia. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, vol. 40, no. 1, str. 15-22
9. Gregorc, J., Vidmešek, M., Štihec, J., Šimunič, B. (2011). Parents' opinions about their own and their children's lifestyle. *Zdravstveno varstvo*, vol. 50, no. 1, str. 55-63
10. Štihec, J., Leskošek, B., Kondrič, M., Videmšek, M. (2006). Sodobna učna tehnologija pri procesu športne vzgoje v Sloveniji. V: 1st International Conference "Contemporary Kinesiology", Split: Faculty of Natural Science, Mathematics and Kinesiology; Sarajevo: Faculty of Sport and Physical Education; Ljubljana: Faculty of Sport, str. 41-48
11. Štihec, Jože (1991). *Analiza eksperimentalnega programa vadbe s poudarkom na osvajanju specifičnih športnih znanj : (doktorska disertacija)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 201 str.
12. Kovač, M., Štihec, J. *(1988). Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8. letnih učencev in učenk : (magistrska naloga)*. Ljubljana, Fakulteta za šport, 228 str.

PLANINSTVO - ZIMSKI DEL

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Planinstvo - zimski del
Course title:	Winter mountaineering
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644190

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Blaž Jereb

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• zgodovinski vidiki zimskega planinstva • načini gibanja v zasneženih gorah (klasična hoja, krpljanje, turno smučanje, gibanje s cepinom in derezami) • plazovna varnost (preventiva in ukrepanje) • orientacija v snegu in v oteženih vremenskih razmerah, • metode dela pri zimskih aktivnostih v gorah, • načrtovanje, izvedba in analiza dejavnosti v snegu, • osebna oprema, • tehnična oprema, • oprema za povečanje varnosti, • bivakiranje v snegu, • gibanje in tehnike vodenja v snegu, • tehnika in taktika vzpenjanja v različnih vrstah snega, • tehnika in taktika smučanja v različnih vrstah snega,	• historical aspects of winter mountaineering • movement strategies in snow covered mountains (classical walking, snowshoeing, ski touring, movement with crampons and ice axe) • avalanche safety (prevention and action) • orientation on the snow and in challenging weather conditions • methodology of winter mountaineering activities • planning, implementation and analysis of activities in snow, • personal equipment, • technical equipment, • safety equipment, • snow bivouac, • technique and tactics of walking in various snow conditions, • technique and tactics of skiing in different snow conditions, • winter tour organization, guiding and leadership,

• organizacija in vodenje tur, • družabnost in socializacija v zimskih gorah • nevarnosti v gorah v snegu, • varnostni pogoji za različne dejavnosti v zasneženih gorah, • reševanje v zasneženih gorah in prva pomoč.	• sociability and socialization in winter mountains • snow and mountain risks, • safety considerations for winter mountaineering • mountain rescue in winter with first aid.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burnik, S. (2003). Turno smučanje, plezanje v ledu in snegu. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Rotovnik, B. idr. (2021). Planinska Šola. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Rotovnik, B. idr. (2016). Vodniški učbenik. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Schubert, P. (2004). Nevarnosti v gorah. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Šegula P. (1986). Sneg led plazovi. PZS, Ljubljana.
- Pavšek, M. (2002). Snežni plazovi v Sloveniji. Geografski inštitut Antona Melika ZRC SAZU, Ljubljana.
- Jenčič, I. (2022). Veliki turnosmučarski vodnik. Sidarta, Ljubljana.
- Golnar, T. (2023). Turno smučanje. Planinska zveza Slovenija, Ljubljana.
- Bele, J. (2005). Proti vrhovom. Planinska zveza Slovenija, Ljubljana.
- Črnivec, B., & Terčelj, A. (1997). Skrivnosti nedotaknjenih strmin. Samozaložba, Ljubljana.
- Kajtna, T., idr. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi: Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Diplomske in magistrske naloge s področja zimskega planinstva in turnega smučanja.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študenti bodo dobili temeljna znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje zimskih dejavnosti v gorah. Natančneje, hoje s krpljami, s cepinom in derezami ter s turnimi smučni po zasneženi pokrajini v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šolah v naravi, izbirnih vsebinah in krožkih. Kompetence: • Bodo razumeli gibanje v snegu kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja. • Bodo razumeli gibanje v snegu kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja. • Bodo poznali osnove tehnike in taktike hoje in turnega smučanja v snegu. • Bodo poznali osnove zaščite pred mrazom in termo regulacije pri dejavnostih na snegu, oziroma v zimskem času. • Bodo poznali osnove varnostnih ukrepov za varno gibanje v snegu. • Bodo poznali in razumeli strukturo snega kot osnovnega medija za gibanje v snegu. • Bodo poznali vpliv vremenskih pojavov na strukturo snega, • Bodo poznali osnove fizikalnih zakonitosti snega. • Bodo poznali osnove različnih tehnik reševanja izpod plazu. • Bodo razumeli in poznali ekologijo za izvajanje gibanja v snegu. • Bodo poznali in razumeli pomen družabnosti in socializacije v zimskem gorskem okolju.	Objectives: • Students will receive basic knowledge in organizing, safely guiding and teaching winter activities in the mountains. In particular, snowshoeing, walking with crampons and skiing in schools (elementary, high school), at regular classes, at sports days, at schools in the nature, and within alternative curricula. Competencies: • They will understand the movement in the snow as a part of a healthy lifestyle. • They will understand that snow activities can improve the quality of life. • They will know the basics of technique and tactics of snowshoeing and snow touring. • They will know the basics of protection against environmental hazards in the winter. • They will know the preventative measures to keep them out of hazards. • They will know and understand the snow mechanics. • They will know the impact of the weather on the snow structure. • They will know the basics of various rescue techniques. • They will understand the ecology and the human impact on the environment. • To know and understand the importance of sociability and socialization in winter mountains

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znali bodo organizirati in varno izvajati gibanje (hojo s cepinom in z derezami, s krpljami ter s turnimi smučmi) v gorah in izven urejenih smučišč. Znali bodo smiselno in učinkovito izvajati različne izobraževalne in družabne dejavnosti v zimskih gorah. Pridobitev sposobnosti prilagajanja različnim (lahko tudi zelo nepredvidljivim) situacijam.	They will be able to organize and safely guide walking and skiing tours in the mountains and out of the ski slopes. They will be able to sensibly and effectively carry out various teaching and social activities in the winter mountains. They will gain capacity to adapt to different (also highly unpredictable) situations.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, seminar, vaje, individualno delo	Lectures, seminars, field work, individual work

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical test
Seminarska naloga	10,00 %	Essay
Praktični izpit	40,00 %	Practical assesment

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. BLAŽ JEREB

Najpomembnejša dela:

JEREB, Blaž, ŠORN, Mitja, BURNIK, Stojan. Frekvenca srca pri začetnikih turnega smučanja. Šport, ISSN 0353-7455, 2005, let. 53, št. 1, str. 13-16.

JEREB, Blaž, BURNIK, Stojan, KARPLJUK, Damir. Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr old boys and girls = Frekvenca srca 9 in 10-letnih dečkov in deklic pri hoji navkreber. Kinesiol. Slov. (Print). [Print ed.], 2003, letn. 9, št. 1, str. 18-27.

BURNIK, Stojan, ČOH, Milan, KARNIČAR, Andrej, **JEREB, Blaž.** Neki aspekti treninga slovenačkih turni skijaša. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI Kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010, str. 6-11.

UŠAJ, Anton, **JEREB, Blaž,** PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

DEBEVEC, Tadej, BURNIK, Stojan, **JEREB, Blaž.** Dynamics of heart rate under step test loadings as an indicator of altitude acclimatisation = Dinamika frekvence srca med step testom kot kazalec aklimatiziranosti na povečano nadmorsko višino. Kinesiol. Slov. (Print). [Print ed.], 2007, letn. 13, št. 1, str. 5-13.

PLAVANJE 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje 2
Course title:	Swimming 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644185

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	30				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Jernej Kapus

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Priprava na vadbeno enoto učenja plavanja • Vsebina in cilj programov začetnega učenja plavanja • Nadaljevalna šola plavanja • Plavanje kot gibanje v vodi • Različne poti do znanja plavanja • Halliwickov program učenja plavanja • Vadba dojenčkov in malčkov v vodi • Učenje plavanja v globoki vodi • Plavanje invalidov • Kvantitativno in kvalitativno ocenjevanje ter vrednotenje znanja plavanja • Rekreativna plavalna vadba • Zgodovina plavanja v svetu in pri nas • Vloga in delo učitelja plavanja	• Swimming session preparation • Mistakes at advanced swimming techniques • Swimming as water movement • Different method to swimming knowledge acquisition • Halliwick swim program • Swim program for infants • Teaching swimming in deep water • Swim program for disabled pupils • Recreational swimming training • History of swimming • Teaching skills of swimming teacher

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kapus, J . (2014). Kakšna naj bo naša rekreativna plavalna vadba. Polet fit 4 (25), 33-35.
2. Kapus, J . (2015). Primer rekreativne vadbe za "parnike". Polet 14 (12), 42-44.

3. Kapus, J . (2015). Prva koraka k rekreativni plavalni vadbi. Polet 14 (10), 42-43.
4. Kapus, J . (2016). Rekreativna vadba za "torpeda". Polet 15 (4), 30-33.
5. Kapus, J. (2015). Kaj lahko počnemo v vodi?. Polet 14 (4), 36-37.
6. Kapus, J. (2015). Primer rekreativne vadbe za "plovčke". Polet 14 (11), 36-38.
7. Kapus, J. (2016). Rekreativna vadba za gliserje. Polet 15 (1), 22-25.
8. Kapus, J. (2018). Od ribe do delfina ali kako plavati kot, Delovni zvezek predmetov Plavanje 2 in Plavanje 3. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Kapus, J. (2018). Naučimo se plavati. Razlaga dopolnjenih merit za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti . Ljubljana: Fakulteta za sport. Dostopno https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf."
10. Kapus, J., Moravec, T., Lomax, M.(2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. Kinesiologia Slovenica 24 (2), 17-27.
11. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D., Plestenjak, G. (2018). Naučimo se plavati. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti . Dostopno https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati."
13. Misimi, F. in Kapus, J. (2021). Uporaba plavalnih očal in dihalke pri plavalnih začetnikih, ki nimajo izrazitega strahu pred vodo. Šport, 69(1/2), 151-157.
14. Misimi, F. in Kapus, J. (2022). Uporaba plavalnih očal in dihalke pri plavalnih začetnikih z izrazitim strahom pred vodo. Šport (v tisku).
15. Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S. in Kapus, J. (2020). Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. Frontiers in Psychology, 11, 1-9.
16. Moravec, T., Kapus, J. (2017). Ugotavljanje učinkov uporabe maske in dihalke pri začetnem učenju prsnega plavanja. Šport 65 (1/2), 139-144.
17. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58.
18. Kapus, J., Šajber, D., Štirn, I. (2013). Začetno učenje plavanja : učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo, Spletna stran s filmskim gradivom o metodiki začetnega učenja plavanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Dostopno na http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php
19. Stallman, R.K., Moran,K.,Quan,L., Langendorf er, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. International Journal of Aquatic Research and Education 10 (2). 1-35.
20. Stibilj, J. (2016). Ovrednotenje napak pri plavalnih tehnikah. Magistrska naloga .
21. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M., Kapus, J. (2018). Od "pasjega" plavanja do kravla. Šport 66 (1/2), 91-95.
22. Kapus, J. in sodelavci (2024). Cilji in vsebine sodobne doktrine začetnega ter nadaljevalnega učenja plavanja 1. SLOfit nasvet 8 (3), 4-57.
23. Kapus, J. in sodelavci (2024). Cilji in vsebine sodobne doktrine začetnega ter nadaljevalnega učenja plavanja 2. SLOfit nasvet 8 (4), 4-57.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilj. Študenti bodo dobili teoretična in praktična znanja za učinkovito in varno izvedbo programa plavanja. Pridobljena kompetenca. Kompetenten učitelj plavanja, torej odgovoren in natančen učitelj plavanja s širokim strokovnim znanjem, na katerem bo lahko gradili primerno avtoriteto.	The aim. Students gain theoretical knowledge and practical experience of teaching, thus developing their pedagogical skills. Competences acquired. Competent swimming teachers, i.e. responsible and accurate swimming teachers who have a wide range of specialised knowledge on which they can build an appropriate authority.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znajo načrtovati, varno izvesti in oceniti programe začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.	**Knowledge and understanding:** Know how to plan, safely implement and evaluate programmes of initial swimming instruction in the teaching process defined in the curricula of all levels of education.

Znajo zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov začetnega učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti. Razumejo temeljne zakonitosti upravljanja programa začetnega učenja plavanja ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učno vzgojnega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem. **Uporaba:** Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo programov začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja. **Refleksija:** Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa začetnega učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje.	They are able to ensure active safety in the delivery of programmes of initial swimming instruction and to intervene appropriately in the event of danger. Understand the basic principles of administering an introductory swimming programme and the strategies for adapting the objectives, content, forms, methods and means of the teaching and learning process to the different age groups of pupils and the training conditions. **Application:** Application of the acquired knowledge to the organisation and safe delivery of programmes of initial swimming instruction in the pedagogical process defined in the curricula of all levels of education. **Reflection:** They will also be able to evaluate the strategies used to manage an introductory swimming programme in physical education lessons.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji	lectures, seminar work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) Pisni izpit	50,00 %	(a) Writing exam
(b) Demonstracija nadaljevalnih plavalnih tehnik	30,00 %	(b) Demonstration of advanced swimming techniques and rescue techniques
(c) Delovni zvezek in učni nastopi	20,00 %	(c) Notebook and teaching performance

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Kapus, J. (2018). Od ribe do delfina ali kako plavati kot, Delovni zvezek predmetov Plavanje 2 in Plavanje 3. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kapus, J. (2018). Naučimo se plavati. Razlaga dopolnjenih merit za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti . Ljubljana: Fakulteta za sport. Dostopno https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf."
3. Kapus, J., Moravec, T., Lomax, M.(2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. Kinesiologia Slovenica 24 (2), 17-27.
4. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D., Plestenjak, G. (2018). Naučimo se plavati. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti . Dostopno https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati."
6. Misimi, F. in Kapus, J. (2021). Uporaba plavalnih očal in dihalke pri plavalnih začetnikih, ki nimajo izrazitega strahu pred vodo. Šport, 69(1/2), 151-157.
7. Misimi, F. in Kapus, J. (2022). Uporaba plavalnih očal in dihalke pri plavalnih začetnikih z izrazitim strahom pred vodo. Šport (v tisku).
8. Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S. in Kapus, J. (2020). Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. Frontiers in Psychology, 11, 1-9.
9. Moravec, T., Kapus, J. (2017). Ugotavljanje učinkov uporabe maske in dihalke pri začetnem učenju prsnega plavanja. Šport 65 (1/2), 139-144.
10. Kapus, J., Šajber, D., Štirn, I. (2013). Začetno učenje plavanja : učenje osnovnih plavalnih tehnik,

nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo, Spletna stran s filmskim gradivom o metodiki začetnega učenja plavanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Dostopno na http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php
11. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M., Kapus, J. (2018). Od "pasjega" plavanja do kravla. Šport 66 (1/2), 91-95.
12. Kapus, J. in sodelavci (2024). Cilji in vsebine sodobne doktrine začetnega ter nadaljevalnega učenja plavanja 1. SLOfit nasvet 8 (3), 4-57.
13. Kapus, J. in sodelavci (2024). Cilji in vsebine sodobne doktrine začetnega ter nadaljevalnega učenja plavanja 2. SLOfit nasvet 8 (4), 4-57.

PLES 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ples 2
Course title:	Dancing 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644183

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Petra Zaletel

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• nadgradnja družabnega plesa- svetovni plesni program za različne starostne stopnje • metodični postopki poučevanja plesa • ljudski ples • balet • moderni tekmovalni plesi • sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci) • metode sproščanja	• Upgrading social dance - a world dance program for different ages • Methodical process of teaching of dance • folk dance • ballet • Modern competitive dances • contemporary dance (creation with movement, with rhythm, with co-dancers) • relaxing methods

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Zaletel, P. (2024). Video učni pripomoček za poučevanje ritmično – plesnih aktivnosti, UL FŠ, spletni dostop na https://ples.fakultetazasport.si
- Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D., Zagorc, M. (2022). Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zaletel, P., Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V: Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.), Dobovičnik, Luka (ur.). Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : [Debeli rtič, 14. in 15. oktober 2022]. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 23-35.

- Zaletel, P. (2014). Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport, 62 (¾), 141-147.
- Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana, Domus.
- Ambrož, T., Zagorc, M., Kocbek, R. (2004). Svetovni plesni program. Ljubljana, Plesna zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študentje poznajo zakonitosti glasbe in ritma • Študentje poznajo teoretične in praktične tehnične zakonitostiposameznih korakov, elementov, slik posameznih plesov in jih znajo smiselno povezovati v koreografije primerne za različne starostne stopnje • Študentje znajo ustrezno tehnično demonstrirati in izvajati različne plesne koreografije • Študentje poznajo metodične korake poučevanja plesa • Študentje poznajo organizacijsko vpetost plesa v prostor športa, kulture in umetnosti • Študentje znajo samostojno načrtovati, organizirati, izvesti in oceniti učno uro s plesnimi vsebinami	• Students know the characteristics of music and rhythm • Students know the theoretical and practical technical characteristics of individual steps, elements, forms of individual dances and know how to connect them meaningfully into choreographies suitable for different age levels • Students know how to properly technically demonstrate and perform various dance choreographies • Students know the methodological steps of teaching particular dance • Students know the organizational integration of dance into the field of sports, culture and art • Students know how to independently plan, organize, perform and evaluate a lesson with dance content

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Poznavanje in razumevanje različnosti plesnih zvrsti • Sposobnosti izvedbe nadgradnje plesno-gibalnih elementov in njihovo povezovanje v koreografije • metodike poučevanja plesnih vsebin • sposobni pripraviti samostojni plesni nastop (za šolski nivo)	Knowledge and Understanding: • Knowledge and understanding of the diversity of dance genres • Ability to perform upgrades of dance and movement elements and integrate them into choreographies • Methodics of dance teaching • able to prepare a solo dance performance (for school level)

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog.	lectures, seminars, individual assignments, collaborative learning / teaching, active (reflective) teaching, simulations, role plays.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Demonstracija praktičnega znanja, ki je izvedena kolokvijalno: balet	10,00 %	Demonstration of practical knowledge that is done colloquially: Ballet
Demonstracija praktičnega znanja, ki je izvedena kolokvijalno: ljudski plesi	10,00 %	Demonstration of practical knowledge that is done colloquially: Folk dances
Demonstracija praktičnega znanja, ki je izvedena kolokvijalno: družabni plesi	10,00 %	Demonstration of practical knowledge that is done colloquially: Social dances (upgrade)
Demonstracija praktičnega znanja, ki je izvedena kolokvijalno: samostojno poučevanje in vodenje po ustreznih metodičnih postopkih - praktikuum	40,00 %	Demonstration of practical knowledge that is done colloquially: Independent teaching and leading the class according to appropriate methodological procedures –- practicum
Teoretični izpit: pisno ali ustno	30,00 %	Theoretical oral or written examinations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. Injury occurrence in modern and hip-hop dancers : a systematic literature review = Pojavljanje poškodb pri plesalcih modernega plesa in hiphopa : sistematični pregled literature. Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]

PREVENTIVNA VADBA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Preventivna vadba v športu
Course title:	Injury prevention training in sport
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644790

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: Darjan Spudić

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/general selective

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni	Non

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta sistematično in celostno zajema teoretična izhodišča, poseben poudarek pa je na praktičnih primerih najpogostejših znanstveno podprtih preventivnih programov vadbe oziroma drugih intervencij za preprečevanje poškodb v športu. • Kvalitativna in kvantitativna ocena dejavnikov tveganja za nastanek poškodb s poudarkom na meritvah moči in gibljivosti specifičnih mišičnih skupin (sklepov) ter asimetrij. • Spremljanje celokupne obremenitve športnika tekom vadbenega procesa (angl. *load monitoring*) kot dejavnika tveganja za nastanek poškodb. • Specifične prilagoditve živčnega, tetivnega in mišičnega sistema na vadbeno obremenitev v povezavi s preprečevanjem nastanka poškodb. • Specifičnost alternativnih praktičnih oblik vadbe za preprečevanje poškodb:	The course content systematically and comprehensively covers theoretical foundations, with particular emphasis on practical examples of the most common evidence-based preventive exercise programs and other interventions for preventing sports injuries. • Quantitative and qualitative assessment of injury risk factors with emphasis on strength and flexibility measurements of specific muscle groups (joints) and detection of asymmetries. • Monitoring of the athlete's total training load throughout the training process (load monitoring) as a risk factor for injury occurrence. • Specific adaptations of the nervous, tendon, and muscular systems to training load in relation to injury prevention. • Specificity of alternative practical training modalities for injury prevention:

• izometrična vadba za moč z zadrževanjem/potiskanjem, • ekscentrična vadba za moč in vzdržljivost, • vadba za moč z uporabo inercijskih naprav, • vadba za moč z merjenjem hitrosti izvedbe ponovitev. • Specifičnost vadbe pri otrocih, mladostnikih in ženskah. • Spoznavanje z obstoječimi praktičnimi vadbenimi protokoli za preprečevanje poškodb v športu (npr. Fifa 11+, Copenhagen adductor).	• isometric strength training (holding/pushing contractions), • eccentric strength and endurance training, • flywheel (inertial) resistance training, • velocity-based strength/power training. • Specific considerations in training children, adolescents, and female athletes. • Familiarization with existing practical injury prevention training protocols in sport (i.e., Fifa 11+, Copenhagen adductor).

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Bahr, K.(2017). Minimizing injury and maximizing return to play: Lessons from engineered ligaments. *Sports Medicine, 47*(Suppl. 1), 5–11. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0719-x
- Bahr, R., in Engebretsen, L. (Eds.). (2009). *Sports injury prevention*. Wiley-Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781444303612
- Bahr, R., in Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine, 39*(6), 324–329. https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341
- Gabbett, T. J., in Oetter, E. (2024). From tissue to system: What constitutes an appropriate response to loading? *Sports Medicine, 55*(1), 17–35. https://doi.org/10.1007/s40279-024-02126-w
- Nosaka, K. (2026). Eccentric exercise: Muscle damage to the new normal. *Journal of Sport and Health Science*, Article 101126. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2026.101126
- Ribič, A., Hadžić, V., in Spudić, D. (2024). Hip adduction and abduction strength in different test positions and their relationship to previous groin injuries in women footballers. *Research in Sports Medicine, 26*(3), 1055–1066. https://doi.org/10.1080/15438627.2024.2368898
- Spudić, D., in Nosaka, K. (2026). Do flywheel exercises provide eccentric-overload training? *Sports Medicine - Open, 12*, Article 4, 1–9. https://doi.org/10.1186/s40798-025-00974-y
- Spudić, D., in Nosaka, K. (2025). Eccentric-only versus concentric-only isokinetic strength training effects on maximal voluntary eccentric, concentric and isometric contraction strength: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open, 11*, Article 95, 1–25. https://doi.org/10.1186/s40798-025-00887-w
- Spudić, D., Strojnik, V., in Štirn, I. (2023). Vadba za moč na osnovi hitrosti ponovitve – teoretična izhodišča in uporabnost v praksi. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 71*(3–4), 160–175.
- Spudić, D., Vodičar, J., Vodičar, M., in Hadžić, V. (2022). Isometric trunk strength assessment of athletes: Effects of sex, sport, and low back pain history. *Journal of Sport Rehabilitation, 31*(1), 38–46. https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0002

Gradiva s predavanj in seminarjev

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilj predmeta je študente sistematično seznaniti s teoretičnimi in praktičnimi osnovami preventivne vadbe ter drugih gibalnih intervencij v športu glede na športno-specifične obremenitve in značilnosti populacije športnikov in s tem razviti nekatere splošne in predmetno-specifične kompetence. **Splošne kompetence:** • Razumeti mehanizme nastanka najpogostejših poškodb v športu. • Poznati vlogo notranjih in zunanjih dejavnikov tveganja pri nastanku poškodb. • Razumeti pomen ustreznega načrtovanja in spremljanja vadbenega procesa za preprečevanje poškodb. • Spoznati prilagoditve živčnega, mišičnega in tetivnega sistema na različne oblike vadbenih	The aim of the course is to systematically familiarize students with the theoretical and practical foundations of preventive exercise and other movement-based interventions in sports, considering sport-specific demands and the characteristics of athlete populations, and thereby to develop general and course-specific competencies. **General competencies:** • Understand the mechanisms behind the most common sports injuries. • Be familiar with the role of internal and external risk factors in injury occurrence. • Understand the importance of proper planning and monitoring of the training process for injury prevention.

obremenitev v povezavi s preprečevanjem nastanka poškodb. **Specifične kompetence:** • Prepoznati in analizirati dejavnike tveganja za nastanek poškodb s poudarkom na razvitosti gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, stabilnost, asimetrije). • Razumeti in uporabljati principe spremljanja celokupne obremenitve športnika (load monitoring) kot preventivnega orodja. • Razumeti specifične prilagoditve živčnega, mišičnega in tetivnega sistema na izometrično vadbo, ekscentrično vadbo, vadbo z inercijskimi napravami, vadbo z merjenjem hitrosti izvedbe ponovitev. • Poznati posebnosti preventivne vadbe pri otrocih, mladostnikih in ženskah. • Načrtovanje športno-specifičnih preventivnih programov glede na starost, spol, raven treniranosti, zahteve posameznega športa. • Integracija preventivnih vsebin v redni trenažni proces. • Argumentirano strokovno odločanje na podlagi dokazov (evidence-based practice). • Razumevanje meja lastnih kompetenc in pravočasno vključevanje drugih strokovnjakov.	• Learn about adaptations of the nervous, muscular, and tendon systems to different types of training loads in relation to injury prevention. **Specific competencies:** • Identify and analyze risk factors for injuries, with emphasis on motor abilities (strength, flexibility, stability, asymmetries). • Understand and apply principles of total athlete load monitoring as a preventive tool. • Understand specific adaptations of the nervous, muscular, and tendon systems to isometric training, eccentric training, flywheel (inertial) training, velocity-based training. • Be familiar with specifics of preventive training in children, adolescents, and women. • Designing sport-specific preventive programs based on age, sex, training level, sport-specific demands. • Integration of preventive content into the regular training process. • Critical evaluation of scientific literature in the field of injury prevention. • Making evidence-based professional decisions. • Understanding the limits of one's own competencies and appropriately involving other professionals when needed.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Predvideni študijski rezultati so izboljšanje praks pri izvajanju in posledično učinkovitosti preventivnih protokolov v športu s pridobljenim znanjem in kompetencami pri predmetu. Po uspešnem zaključku predmeta bo študent sposoben: • Prikazati znanje in razumevanje mehanizmov najpogostejših športnih poškodb ter vloge notranjih in zunanjih dejavnikov tveganja. • Razložiti in uporabiti principe spremljanja trenažnih obremenitev v kontekstu preprečevanja poškodb. • Oceniti in interpretirati ključne kazalnike tveganja za poškodbe, vključno z močjo, gibljivostjo, kvaliteto gibanja in asimetrijami. • Analizirati športno-specifične zahteve in njihov vpliv na preprečevanje poškodb. • Uporabiti alternativne metode preventivne vadbe (izometrično, ekscentrično, vadbo z inercijskimi napravami in vadbo z merjenjem hitrosti izvedbe). • Načrtovati in izvajati individualizirane, športno-specifične programe preprečevanja poškodb glede na značilnosti športnika in zahteve treninga/tekmovanja. • Integrirati in prilagajati preventivne strategije znotraj rednega trenažnega procesa na podlagi spremljanja obremenitve. • Prikazati varno in učinkovito izvedbo ter poučevanje preventivnih vaj.	The intended learning outcomes are the improvement of practices in the implementation and, consequently, the effectiveness of preventive protocols in sports, through the knowledge and competencies acquired in the course. Upon successful completion of the course, the student will be able to: • Demonstrate knowledge and understanding of the mechanisms of common sports injuries and the role of internal and external risk factors. • Explain and apply the principles of training load monitoring in the context of injury prevention. • Assess and interpret key indicators of injury risk, including strength, flexibility, movement quality, and functional asymmetries. • Analyze sport-specific demands and their implications for injury prevention. • Apply appropriate preventive training methods (isometric, eccentric, flywheel, and velocity-based training). • Design and implement individualized, sport-specific injury prevention programs based on athlete characteristics and training demands. • Integrate and adjust preventive strategies within the regular training process using monitoring data. • Demonstrate safe and effective execution and instruction of preventive exercises. • Critically evaluate existing injury prevention programs and relevant scientific literature.

• Kritično ovrednotiti obstoječe preventivne programe in relevantno znanstveno literaturo. • Sprejemati na dokazih temelječe odločitve in učinkovito sodelovati znotraj interdisciplinarne ekipe.	• Make evidence-based decisions and collaborate effectively within an interdisciplinary team.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, praktične vaje, seminarsko delo.	Lectures, practical lessons, seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	80,00 %	Written exam
Praktični izpit	20,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Predmetno specifične reference nosilca:

SPUDIĆ, Darjan, VODIČAR, Janez, VODIČAR, Miha, HADŽIĆ, Vedran. Isometric trunk strength assessment of athletes : effects of sex, sport, and low back pain history. *Journal of sport rehabilitation*. 2021, vol. , iss. , str. 1-9, ilustr. ISSN 1543-3072. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsr/aop/article-10.1123-jsr.2021-0002/article-10.1123-jsr.2021-0002.xml, DOI: 10.1123/jsr.2021-0002. [COBISS.SI-ID 77649667]

SPUDIĆ, Darjan, VODIČAR, Janez, HADŽIĆ, Vedran. Validity and reliability of hip strength assessment using a frame-stabilized dynamometer system device. *Measurement in physical education and exercise science*. 2023, iss. , str. 1-14, ilustr. ISSN 1532-7841. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1091367X.2023.2171796, DOI: 10.1080/1091367X.2023.2171796. [COBISS.SI-ID 140619011]

SPUDIĆ, Darjan, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor, PORI, Primož, ŠARABON, Nejc. Effects of flywheel resistance training on countermovement jump performance and vastus lateralis muscle stiffness : a controlled study. *Journal of sports sciences*. 2024, vol. , iss. , str. 1-12, ilustr. ISSN 1466-447X. https://www.tandfonline.com/eprint/XHCSN3JVRSBDZQF2TR3C/full?target=10.1080/02640414.2024.2434285, DOI: 10.1080/02640414.2024.2434285. [COBISS.SI-ID 217103363]

SPUDIĆ, Darjan, NOSAKA, Kazunori. Eccentric-only versus concentric-only isokinetic strength training effects on maximal voluntary eccentric, concentric and isometric contraction strength : a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine - open*. 2025, art. 95, vol. 11, str. 1-25, ilustr. ISSN 2198-9761. https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-025-00887-w, DOI: 10.1186/s40798-025-00887-w. [COBISS.SI-ID 251161347]

SPUDIĆ, Darjan, NOSAKA, Kazunori. Do flywheel exercises provide eccentric- overload training?. *Sports medicine - open*. 2026, vol. 12, art. 4, str. 1-9, ilustr. ISSN 2198-9761. https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-025-00974-y, DOI: 10.1186/s40798-025-00974-y. [COBISS.SI-ID 266338051]

SPUDIĆ, Darjan, SAMARDŽIJA, Aleksandar, ODER, Bine, PORI, Primož. Intra-session reliability and criterion validity of belt-fixated crane scale knee strength measures at different knee flexion angles. *Measurement in physical education and exercise science*. 2026, iss. , vol. , str. 1-15, ilustr. ISSN 1532-7841. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1091367X.2026.2627981?fbclid=IwY2xjawPxnI1leHRuA2FlbQIxMABicmlkETE3cjZsRjA4MWlLOVpHWVVvc3J0YwZhcHBfaWQQMjIyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHj_eo8lxYHI1F4wlojX0qzk3t7CcVY6S8TTmSWL3JWX4Wng-7NIvNplLlZEA_aem_VbJ1ud45SBc019F03y1ouA#abstract, DOI: 10.1080/1091367X.2026.2627981. [COBISS.SI-ID 268776451

RITMIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ritmika
Course title:	Rhythmic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644195

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
5	10	30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: Ivan Čuk, Maja Pajek

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ni pogojev	No prerequesites

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Splošno: Teorija in metodika vadbe ritmike vseh kategorij v programu ritmike A1 pri GZS. Najnižja merila znanj po starostnih kategorijah. Načrtovanje, izvajanje in nadzorovanje vadbe v športnih interesnih dejavnostih in v športnih društvih, ki izvajajo ritmiko **Tehnika s posameznimi drobnimi orodji** Kolebnica, obroč, žoga, kiji, trak – posamezno in skupinske sestave. **Tekmovanja šolskih skupin v skupinskih sestavah vseh starostnih kategorij**	**General:** Theory and methodology of rhythmic training of all categories in the A1 rhythmic program at GZS. Minimum knowledge standards by age category. Planning, implementation and supervision of exercise in sports activities of interest and in sports clubs that perform rhythmic activities **Technique with individual small apparatus:** hoop, ball, clubs, ribbon - individual and group compositions. **Competitions of school groups in group compositions of all age categories**

Temeljna literatura in viri/Readings:

B. Vajngerl, (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje RG. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. B. Vajngerl, (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. B. Vajngerl, A. Košir, (2007). Tretji korak v RG. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. B. Vajngerl, S. Žilavec, (2000). Drugi korak v RG. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. B. Vajngerl, U. Macura, (1999). Prvi korak v ŠRG. Ljubljana: Fakulteta za šport.

6. G. Furjan Mandić, B. Vajngerl, (2008). Ritmična gimnastika. Priročnik.
7. GZS, Sodniški pravilnik za določeno obdobje (RG A1). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
8. J. Wolf-Cvitak, (2004). Ritmika gimnastika. Zagreb.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Seznaniti študenta z učinkovito organizacijo dela v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol oziroma v društvih z ritmiko v programu A1. • Seznaniti študenta s tehniko rokovanj in gibanj celega telesa, ki je primerna za vse starostne kategorije. • Seznaniti študenta s teorijo in metodiko vadbe ritmike za vse starostne kategorije v programu A1. **Kompetence:** Usposobljenost za organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami v športnih interesnih dejavnostih in društvih, za strokovno pravilno in učinkovito prepoznavanje nadarjenih otrok, upravljanje vadbe, pripravo tekmovalk za tekmovanje A1.	**Objectives:** • To acquaint the student with effective organization of work in sports-related activities of primary schools or in clubs with rhythm in the A1 program. • To acquaint the student with the technique of handling and movements of the whole body, which is suitable for all age categories. • Acquaint the student with the theory and methodology of rhythmic training for all age categories in the A1 program. **Competences:** Competence for organizing work with all age categories in sports activities and societies, for professionally correct and effective identification of talented children, training management, preparation of female competitors for the A1 competition.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Znanje osnovnih prvin • Uporaba prvin pri različnih oblikah vadbe (npr. vadba za telesno pripravljenost) • Prepoznavanje vloge ritmike pri razvoju čuta lepote posameznika • Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učno vzgojnega dela na sorodne učno vzgojne dejavnosti.	• Knowledge of basic elements • Use of elements in different forms of exercise (e.g. exercise for physical fitness) • Recognizing the role of rhythmicity in the development of an individual's sense of beauty • The acquired knowledge will enable students to transfer selected strategies for choosing goals, contents, forms, methods and means and managing educational work to related educational activities.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Razlaga teorije in metodike ritmike, vključno z osnovnimi tehnikami rokovanja z orodji (kolebnica, obroč, žoga itd.), teorija treninga za različne starostne kategorije. **Metode**: Predavanja s predstavitvami, demonstracije, diskusije o teoriji ritmike in športnih interesnih dejavnostih. **Seminarji**: Študentje bodo na seminarjih sodelovali v analizah primerov, ki se osredotočajo na načrtovanje in izvajanje programov ritmike ter organizacijo tekmovanj. **Metode**: Razprave, analiza primerov, priprava poročil. **Vaje**: Praktično delo s študenti, kjer se izvajajo in preizkušajo različne gibalne tehnike, posamične in skupinske sestave z orodji ter priprava tekmovalnih koreografij. **Metode**: Praktične vaje, mentoriranje, Igra vlog, analiza izvedenih vaj.	**Lectures**: Explanation of the theory and methodology of rhythmic gymnastics, including basic techniques of handling apparatus (rope, hoop, ball, etc.), and training theory for different age categories. **Methods**: Lectures with presentations, demonstrations, and discussions on the theory of rhythmic gymnastics and sports-related activities. **Seminars:** In seminars, students will participate in case studies focused on planning and implementing rhythmic gymnastics programs and organizing competitions. **Methods:** Discussions, case study analysis, and report preparation. **Practical exercises:** Practical work with students, where various movement techniques, individual and group routines with apparatus, and the preparation of competition choreographies are performed and tested. **Methods**: Practical exercises, mentoring, role-playing, and analysis of performed exercises.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

Praktični izpit	50,00 %	Practical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
1. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ROKOMET 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Rokomet 2
Course title:	Handball 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644188

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Marko Šibila

Vrsta predmeta/Course type: Obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Temeljni vsebinski sklopi: • Struktura rokometne igre – faze igre, strukturne situacije in individualni tehnični in taktični elementi. • Model rokometne igre primeren za igralce mlajših starostnih kategorij v šoli in društvih: Osnove individualnega in skupinskega protinapada, osnove branjenja z globoko consko obrambo 1:5 in osnove branjenja s plitko consko obrambo 6:0, osnovni principi napadanja na consko obrambo. Napad z igralcem več ali manj. Izvajanje sedemmetrovke. • Osnove modela igre na posameznih igralnih mestih v napadu (krila, zunanji igralci, krožni napadalci). • Osnove tehnike in taktike rokometnega vratarja. • Osnovne modelne značilnosti rokometnih moštev.	**Basic content blocks:** • The structure of the handball game – game phases, the structural situation, and individual technical and tactical elements. • Game model suitable for the players in young age groups: basics of individual and group counterattack, basics of open 1:5 defence and basics of shallow 6:0 zone defence, basics principles of attack vs. zone defence. Attack with player more and player less. Execution of 7-m throw. • Game model on different playing position in attack (wing, backs, pivot). • Basics of goalkeepers technik and tactic. • Basics model characteristics of handball team. • Basics model characteristics on morphological and motoric status. Knowledge needed to assess players' prospects for dealing with competitive and top handball.

• Osnovne modelne značilnosti rokometašev na morfološkem in motoričnem področju. Znanje potrebno za oceno perspektivnosti igralcev za ukvarjanje s tekmovalnim in vrhunskim rokometom. • Didaktične in metodične značilnosti dela z igralkami in igralci mlajših starostnih kategorij glede na njihovo razvojno stopnjo. Prilagajanje metod učenja in vadbe, modela igre in pravil igre glede na razvojne značilnosti igralk in igralcev v posamezni starostni kategoriji. Pomen prehodov med posameznimi kategorijami. Strategije pri igralcih, ki imajo nadpovprečno ali podpovprečno znanje in sposobnosti. • Osnove priprave ekipe na tekmo in vodenje tekme. Določanje začetne postave, menjavanje igralcev, strategije ogrevanja in dvigovanja skupinske morale, uporaba minute odmora. Odnos do igralcev med tekmo in po tekmi. • Tekmovanja šolskih rokometnih ekip in ekip vseh kategorij dečkov in deklic v rokometnih društvih. Pri šolskih tekmovanjih poseben poudarek na malem rokometu. Poznavanje sistema tekmovanja mlajših starostnih kategorij na društveni ravni. • Organizacijski model dela z mlajšimi starostnimi kategorijami v okviru šolskih športnih interesnih dejavnosti in v rokometnem društvu. • Rokometna pravila in aplikacija na tekmah. Sojenje malega rokometa in rokometa po uradnih pravilih na šolski ravni.	• Didactic and methodical characteristics of working with players of younger age categories according to their developmental level. Adapting learning and exercise methods, game models and game rules according to the development characteristics of players in each age category. The importance of transitions between different categories. Strategies for players who have an above-average or under-average knowledge and skills. • The basics of preparing the team for the match and manage the match. Determining initial team, changing players, warm-up strategies and raising group morale, using a time-out. Relation to players during and after the match. • Competitions of school handball teams and teams of all categories of boys and girls in handball clubs. In school competitions special emphasis is placed on Mini handball. Understanding of the system of competition in younger age categories at the club's level. • An organizational model of work with younger age categories within school sports interest activities and handball clubs. • Handball rules and their application on matches. Refereeing Mini handball and regular handball on school level.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. BON, M., ŠIBILA, M., PORI, P.(2000). Uporaba metod računalniškega vida na področju športnih iger. Šport (Ljubl.), 48 (4) pp. 57-62,
2. BON, Marta, PORI, Primož, ŠIBILA, Marko. Mini rokomet kot sredstvo gibalnega razvoja otrok = Mini handball as a way of supporting the motor development of children. V: PIŠOT, Rado (ur.), KROPEJ, Veronika L. (ur.), ZURC, Joca (ur.), VOLMUT, Tadeja (ur.), OBID, Alenka (ur.). Zbornik izvlečkov in prispevkov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče: = University of Primorska, Science and Research Centre, 2006, str. 38-39.
3. BON, Marta, ŠIBILA, Marko, ERČULJ, Lucija. Analiza strela iz skoka. Kinematične in biomehanske analize v športu. Trener rokom., 1997, letn. 4, št. 2, str. 53-64, ilustr.
4. BON, Marta, ŠIBILA, Marko, PORI, Primož. Analiza tekme glede na faze in podfaze igre. Trener rokom., 2001, letn. 8, št. 2, str. 21-30, ilustr., graf. prikazi.
5. BON, Marta, ŠIBILA, Marko, PORI, Primož. Obremenitev rokometašev med tekmo. Trener rokom., 2003, letn. 10, št. 1, str. 50-61, ilustr.
6. BON, Marta, ŠIBILA, Marko, PORI, Primož. Uporaba metod računalniškega vida na področju športnih iger. Šport (Ljubl.), 2000, letn. 48, št. 4, str. 57-62, ilustr.
7. BON, Marta, ŠIBILA, Marko, PRIMOŽIČ, Marko. RZS je podpisnica "sporazuma Clouda Rincka": Poenoten sistem izobraževanja in usposabljanja rokometnih trenerjev v Evropi. Trener rokom., 2005, letn. 12, št. 1, str. 16-23, tabele.
8. BON, Marta, ŠIBILA, Marko. SAGIT - Sistem za analizo gibanja rokometaša med tekmo z uporabo metod računalniškega vida. 1. del. Trener rokom., 1999, letn. 6, št. 2, str. 19-28, ilustr.
9. Diplomske naloge študentov FŠ s strokovno in raziskovalno tematiko.
10. GORŠIČ, T.(1982). Rokomet – teorija in metodika. Ljubljana, Rokometna zveza Slovenije.
11. GORŠIČ, T.(1986). Kako igramo rokomet. Celje, RK Aero Celje, 1986.
12. Handball training, Philippka-Verlag, Munster - od 1990 dalje.
13. Koncept dela z igralci mlajših starostnih kategorij - primer nemške rokometne zveze. Trener rokom., 2002,

letn. 9, št. 2, str. 43-54.
14. PAVČIČ, C., ŠIBILA, M. (1991). Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. PORI, Primož, MRAK, Marko, ŠIBILA, Marko. Prikaz specifičnega aerobnega treninga z uporabo tehnično taktičnih elementov rokometne motorike. Šport (Ljublj.), 2004, let. 52, št. 2, str. 3-15, priloga, ilustr., tabele.
16. PORI, Primož, ŠIBILA, Marko, BON, Marta. Razlike v nekaterih morfoloških in motoričnih razsežnostih 17 in 18 letnih rokometašev, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu. Trener rokom., 2001, letn. 8, št. 2, str. 39-50, ilustr.
17. Pravila rokometne igre s komentarjem. RZS, 2004.
18. Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od 1994 dalje.
19. ŠIBILA, M. (1997). Rokomet : Učenje in vadba (1 videokaseta, VHS, PAL, 46 min). Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. ŠIBILA, M. (1997). Rokomet : Učenje in vadba (1 videokaseta, VHS, PAL, 46 min). Ljubljana: Fakulteta za šport.
21. ŠIBILA, M. (2004). Rokomet : izbrana poglavja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
22. ŠIBILA, M. (2004). Rokomet : izbrana poglavja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
23. ŠIBILA, M., BON, M. (1998). Fiziološke osnove delovanja mišice pri strelu v rokometu. Trener rokom., 5 (1), pp. 71-83.
24. ŠIBILA, M., BON, M., KUŽELJ, D. (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. ŠIBILA, M., PAVČIČ, C., PRIMOŽIČ, M. (1995). Cilji šolske športne vzgoje, Rokomet : 17-19 let, 15-17 let, 12-15 let, 9-12 let, (Projekt Koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
26. ŠIBILA, Marko, BON, Marta, MILIĆ, Radoje. Razlike v nekaterih pokazateljih funkcionalnih sposobnosti med žensko in moško člansko rokometno reprezentanco Slovenije. Trener rokom., 1997, letn. 4, št. 2, str. 49-52.
27. ŠIBILA, Marko, BON, Marta, PORI, Primož, LASAN, Mirjam. Analiza obremenitve rokometašev v fazi napada. Trener rokom., 1998, letn. 5, št. 2, str. 57-72.
28. ŠIBILA, Marko, BON, Marta, PORI, Primož. Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 274 str., ilustr.
29. ŠIBILA, Marko, BON, Marta, PRIMOŽIČ, Marko. Sistem izobraževanja rokometnih trenerjev v Sloveniji. Trener rokom., 2002, letn. 9, št. 2, str. 7-32.
30. ŠIBILA, Marko, IVEZIČ, Slavko, MOHORIČ, Uroš. Prikaz in opis nekaterih tipičnih napadalnih akcij slovenske rokometne reprezentance na SP 2005 v Tuniziji. Trener rokom., 2005, letn. 12, št. 1, str. 4-15, ilustr.
31. ŠIBILA, Marko, KUZMA, Samo, PORI, Primož. Vsebina in metodika poučevanja rokometa v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 2003. 1 videokaseta (VHS)(50 min), barve, zvok.
32. ŠIBILA, Marko, KUZMA, Samo, PORI, Primož. Vsebina in metodika poučevanja rokometa v drugem triletju osnovne šole. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 2006. 1 videokaseta (VHS, PAL) (53 min), barve, zvok.
33. ŠIBILA, Marko, KUZMA, Samo. Učenje in trening kril v napadu na postavljeno obrambo. Trener rokom., 2001, letn. 8, št. 2, str. 7-20, ilustr.
34. ŠIBILA, Marko, LASAN, Mirjam. Nekatere morfološke telesne značilnosti rokometašev, ki igrajo na različnih igralnih mestih. Trener rokom., 1997, letn. 4, št. 2, str. 44-48.
35. ŠIBILA, Marko, TISELJ, Tone. Analiza igre slovenske moške reprezentance na evropskem rokometnem prvenstvu v Sloveniji - EURO 2004. Šport (Ljublj.), 2004, let. 52, št. 2, str. 3-12, priloga, ilustr., tabele.
36. ŠIBILA, Marko, TISELJ, Tone. Analiza igre slovenske reprezentance na evropskem rokometnem prvenstvu v Sloveniji-EURO 2004. Trener rokom., 2004, letn. 11, št. 1, str. 17-36, ilustr., tabele.
37. ŠIBILA, Marko. Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometa na rokomet po celotnem igrišču. Trener rokom., 2006, letn. 13, št. 2, str. 17-21, ilustr.
38. ŠIBILA, Marko. Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometa na rokomet po celotnem igrišču. Trener rokom., 2006, letn. 13, št. 2, str. 17-21, ilustr.
39. ŠIBILA, Marko. Izpostavljenost poškodb ramenskega sklopa pri rokometu. Trener rokom., 2006, letn. 13, št. 2, str. 6-9, ilustr.
40. ŠIBILA, Marko. Ogrevanje ali priprava igralcev na rokometni trening ali tekmo. Trener rokom., 2000, letn.

7, št. 2, str. 15-20, ilustr.
41. ŠIBILA, Marko. Ogrevanje ali priprava igralcev na rokometni trening ali tekmo. Trener rokom., 2000, letn. 7, št. 2, str. 15-20, ilustr.
42. ŠIBILA, Marko. Organizacijsko-metodične oblike kondicijskega treninga. Trener rokom., 2003, letn. 10, št. 1, str. 46-49.
43. ŠIBILA, Marko. Pospeševanje igre v povezavi s hitrim izvajanjem začetnega meta. Trener rokom., 2004, letn. 11, št. 2, str. 7-14, ilustr.
44. ŠIBILA, Marko. Prispevek k boljšemu razumevanju meritev nekaterih fizioloških sposobnosti rokometašev. Trener rokom., 2002, letn. 9, št. 2, str. 33-42.
45. ŠIBILA, Marko. Prispevek k boljšemu razumevanju nekaterih vidikov kondicijskega treninga v rokometu. Trener rokom., 2003, letn. 10, št. 1, str. 41-45.
46. ŠIBILA, Marko. Prispevek k poznavanju taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu. Trener rokom., 2007, letn. 14, št. 1, str. 6-16, ilustr.
47. ŠIBILA, Marko. Prispevek k poznavanju taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu. Trener rokom., 2007, letn. 14, št. 1, str. 6-16, ilustr.
48. ŠIBILA, Marko. Projekt dela s slovenskimi moškimi državnimi reprezentancami. Del 1. Trener rokom., 2000, letn. 7, št. 2, str. 7-14.
49. ŠIBILA, Marko. Razvojne težnje v sodobnem vrhunskem rokometu. Trener rokom., 2002, letn. 9, št. 1, str. 31-37, ilustr.
50. ŠIBILA, Marko. Tekmovalni uspehi slovenskih rokometašev - plod naključja ali sistematičnega in načrtnega dela. Šport (Ljubl.), 2004, let. 52, št. 2, str. 3-4.
51. ŠIBILA, Marko. Trening krožnega napadalca. Trener rokom., 2000, letn. 7, št. 1, str. 15-19, ilustr.
52. ŠIBILA, Marko. Vključevanje globinskih skokov v tehnični in tehnično taktični trening rokometašev. Trener rokom., 2001, letn. 8, št. 1, str. 17-24, ilustr.
53. ŠIBILA, Marko. Začetni in nadaljni izbor nadarjenih rokometašev na podlagi izbranih morfoloških in motoričnih parametrov. Trener rokom., 1996, letn. 3, št. 2, str. 7-18.
54. ŠIBILA, Marko, MOHORIČ, Uroš, FREŠER, Anja. Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 2015. 32 str. .
55. ŠIBILA, Marko. Model igre in treninga mladih rokometašev, starih od 10 do 14 let. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 2019. 135 str. .
56. ŠIBILA, Marko. Model igre in treninga mladih rokometašev, starih od 15 do 18 let. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 2022. 134 str. .
57. Pravila rokometne igre s komentarjem. RZS. 2004.
58. Pravilnik o licenciranju trenerjev, Registracijski pravilnik, Tekmovalne propozicije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Seznaniti študenta z vsebino in organizacijo dela pri rokometu v okviru šolskih interesnih dejavnosti ter šolskih športnih tekmovanj. • Seznaniti študenta z vsebino in organizacijo dela v društvenih programih dela z igralci mlajših starostnih kategorij. • Usposobiti študenta za uspešno iskanje nadarjenih otrok in izbiranje kakovostnih mladih igralcev in igralk. **Predmetno specifične kompetence:** Študenti bodo usposobljeni za organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami dečkov in deklic v športnih interesnih dejavnostih, pri izbirnem programu športne vzgoje v srednjih šolah in društvenih rokometnih šolah dečkov in deklic, za strokovno pravilno in učinkovito iskanje nadarjenih otrok, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekip na tekmah.	**Objectives:** • To acquaint the student with the content and organization of work in handball in the context of school activities and school sports competitions. • To acquaint the student with the content and organization of work in club programs of work with players of younger age categories. • To train a student for a successful search for talented children and selection of quality young players. **Subject-specific competences:** • Students will be trained to organize work with all age groups of boys and girls in sport interest activities, in the sport education program in secondary schools and in club handball schools for boys and girls, for the professional correct and effective search for talented children, management of the training process, team preparation at competition and managing teams in matches.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**

Znanje in razumevanje: Študentje bodo spoznali in razumeli rokomet kot eno izmed športnih iger primerno za športno vzgojo v šoli in zunaj šolskih dejavnostih. Spoznali bodo ustrezne didaktične in metodične postopke, primerne za učenje in vadbo rokometa v okviru različnih oblik športne vzgoje. Naučili se bodo dosegati zastavljene cilje, ki so opredeljeni v ustreznih učnih načrtih. **Uporaba**: Športna vzgoja v šoli in izven šolskih dejavnostih. **Refleksija:** Študenti bodo znali kritično ovrednotiti raven doseganja svojih pristojnosti pri poučevanju rokometa. Na osnovi tega se bodo po potrebi dodatno izobraževali. Znali bodo tudi ovrednotiti smotrnosti in učinkovitosti uporabljenih strategij upravljanja učno-vzgojnega procesa rokometa pri različnih oblikah športne vzgoje ter strategij reševanja sporov v odnosih med učiteljem, učenci in starši.	**Knowledge and Understanding:** Students will learn and understand handball as one of sports games suitable for physical education in school and out of school activities. They will learn the appropriate didactic and methodical procedures appropriate for the learning and training of handball in the context of various forms of physical education. They will learn to achieve its set objectives that are defined in the relevant curricula. **Application:** Sports education at school and in clubs. **Reflection**: Students will be able to critically evaluate the level of achieving their competence in teaching the handball. On this basis, they will be further educated if necessary. They will also be able to evaluate the rationality and effectiveness of the strategies used in the management of the teaching and learning process of the handball in various forms of sports education and conflict resolution strategies in relations between teachers, pupils, and parents.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• predavanja • vaje • Seminar: študentje pripravijo vadbeno (učno) pripravo z določeno vsebino in metodami dela ter izvedejo učno uro. Po nastopu študenti izvedejo tudi samorefleksijo.	• Lectures • Practical work – tutorials • Seminar: students prepare lesson unit with certain content and work methods and conduct a lesson. After the performance, the students also perform a self-reflection.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit	20,00 %	Practical exam
Seminarska naloga	30,00 %	Seminar paper
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. Marko Šibila:

- Šibila, M. in P. Pori (2009). *Rokometni praktikum za trenerje pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., U. Mohorič in A. Frešer (2015). *Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Šibila, M. (2019). *Model igre in treninga mladih rokometašev starih od 10 do 14 let*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Šibila, M. (2022). *Model igre in treninga mladih rokometašev starih od 15 do 18 let*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.

SARKOPENIJA, KRHKOST IN VADBA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Sarkopenija, krhkost in vadba
Course title:	Sarcopenia, frailty and exercise
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	2. letnik	2. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644412

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	30				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: doc. dr. Tim Kambič

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/General selective

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Za pristop k predmetu ni posebnih pogojev.	No special entry requirements to course enrolment.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Sarkopenija in krhkost Definicija bolezni Epidemiologija (Pato)fiziologija in komorbidnosti • Starostna sarkopenija, krhkost in kaheksija • Specifične kronične bolezni (srčno- žilne bolezni, debelost, pljučne bolezni, ledvične bolezni in rakave bolezni) Diagnostične in presejalne metode • Klinični pregled • Vprašalniki • Meritve telesne dejavnosti in zmogljivosti Preventiva in rehabilitacija • Zdravila • Kognitivna terapija • Telesna vadba in dejavnost • Prehrana in prehranski dodatki	*Sarcopenia and frailty* Definition of the disorders Epidemiology (Pato)physiology and comorbidities • Sarcopenia in ageing, frailty and cachexia • Specific chronic diseases (cardiovascular diseases, obesity, pulmonary diseases, renal diseases, cancers) Diagnosis and screening • Clinical examination • Questionnaires • Physical activity and function assessments Prevention and rehabilitation • Pharmacotherapy • Cognitive therapy • Exercise training and physical activity • Nutrition and nutritional supplements

Vseživljenjsko rehabilitacija	Lifelong rehabilitation
• Meritve in telesna vadba	• Measurement and exercise training

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Sayer, A. A., Cooper, R., Arai, H., Cawthon, P. M., Essomba, M. J. N., Fielding, R. A., ... & Cruz-Jentoft, A. J. (2024). Sarcopenia (Primer). *Nature Reviews: Disease Primers*, 10(1), 68.
- Kim, D. H., & Rockwood, K. (2024). Frailty in older adults. *New England Journal of Medicine*, 391(6), 538-548
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and ageing*, 48(1), 16-31.
- Kirk, B., Zanker, J., & Duque, G. (2020). Osteosarcopenia: epidemiology, diagnosis, and treatment— facts and numbers. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 11(3), 609-618..
- Muscaritoli, M., Anker, S. D., Argilés, J., Aversa, Z., Bauer, J. M., Biolo, G. I. A. N. N. I., ... & Sieber, C. C. (2010). Consensus definition of sarcopenia, cachexia and pre-cachexia: joint document elaborated by Special Interest Groups (SIG)"cachexia-anorexia in chronic wasting diseases" and "nutrition in geriatrics". *Clinical nutrition*, 29(2), 154-159.

Gradiva s predavanj in seminarjev/Lecture and seminar materials.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Splošni cilji: Glavni cilj predmeta je podrobno predstaviti etiologijo, epidemiologijo sarkopenije in krhkosti ter predstaviti najsodobnejše diagnostične, preventivne in rehabilitacijske pristope za izboljšanje zdravja sarkopeničnih in krhkih bolnikov s kroničnimi boleznimi s poudarkom na uporabi telesne vadbe. Vsebina predmeta nadgrajuje znanje in razumevanje sarkopenije s temeljnih predmetov magistrskega študija Kineziologije kot sta *Fiziologija športa* in *Kronične bolezni in vadba* (modul 1 in 2), kjer se sarkopenija omenja zgolj posredno pri izbranih vidikih telesne dejavnosti in zmogljivosti pri nekaterih kroničnih boleznih. Poleg podrobnejše opredelitve vadbenih strategij pri sarkopeničnih bolnikih pa je cilj predmeta tudi predstaviti etiologijo in vadbene pristope pri rehabilitaciji bolnikov s krhkostjo, ki ostaja zapostavljen sindrom v preventivi in rehabilitaciji kroničnih bolnikov. *Specifični cilji* so: • Nadgraditi razumevanje o epidemiologiji in etiologiji sarkopenije in krhkosti pri kroničnih bolnikih. • Izboljšati razumevanje vplivov vseh najpogostejših mišično-skeletnih sindromov na poslabšanje telesne sestave, dejavnosti in zmogljivosti ter kakovosti življenja med staranjem in v interakciji z nekaterimi srčno-žilnimi, pljučnimi in rakavimi boleznimi. • Spoznati specifične presejalne teste in merilne instrumente za ugotavljanje prisotnosti sarkopenije in krhkosti s poudarkom na testih za preverjanje telesne dejavnosti in zmogljivosti. • Spoznati interdisciplinarne rehabilitacijske pristope s poudarkom na prehranskih, kognitivnih in vadbenih programih za zmanjšanje negativnih učinkov sarkopenije in krhkostjo pri kroničnih bolnikih.	*General Objectives:* The primary course objective is to provide a detailed overview of the aetiology and epidemiology of sarcopenia and frailty, as well as to present the most advanced diagnostic, preventive, and rehabilitation approaches aimed at improving the health of sarcopenic and frail patients with chronic diseases, with an emphasis on the role of physical exercise. The course content builds upon the knowledge and understanding of sarcopenia gained from core subjects in the master's study program in Kinesiology, such as *Exercise Physiology* and *Chronic Diseases and Exercise* (Modules 1 and 2), where sarcopenia is only indirectly mentioned in relation to selected topics of physical activity and functioning in certain chronic diseases. In addition to a more detailed definition of exercise approaches for sarcopenic patients, the course also aims to present the aetiology and exercise-based rehabilitation approaches for patients with frailty, which remains underdiagnosed syndrome in the prevention and rehabilitation of chronic diseases. *Specific Objectives* • To enhance understanding of the epidemiology and aetiology of sarcopenia and frailty in patients with chronic diseases. • To improve understanding on the effects of all most prevalent musculoskeletal syndromes on the changes of body composition, physical activity, functional capacity, and quality of life during aging and in the presence of cardiovascular, pulmonary, and oncological diseases. • To become familiar with specific screening tests and measurement tools used to identify sarcopenia and frailty, with an emphasis on tests assessing physical activity and functioning. • To understand interdisciplinary rehabilitation approaches focusing on nutritional, cognitive, and exercise training programs aimed at reducing

• Pridobiti poglobljeno znanje za ovrednotenje ciljne znanstvene literature na področju inovativnih vadbenih pristopov za obravnavo sarkopenije in krhkosti. • Pridobiti praktične izkušnje za izvedbo presejalnih testov za sarkopenijo in krhkostjo v zdravstvenih ustanovah. *Kompetence:* • Izboljšano razumevanje (pato)fizioloških dejavnikov, ki vodijo do razvoja sindromov povezanih z izgubo mišično-skeletne mase in funkcije. • Poznavanje in zmožnost samostojne izvedbe najsodobnejših presejalnih merskih instrumentov za ugotavljanje sarkopenije in krhkosti pri kroničnih bolnikih. • Sposobnost samostojne zasnove in izvedbe najsodobnejših vadbenih intervencij za izboljšanje telesne dejavnosti, zmogljivosti in kakovosti življenja bolnikov s sarkopenijo in krhkostjo. • Sposobnost dolgoročnega spremljanje in evalvacije napredka v telesni sestavi, dejavnosti in zmogljivosti bolnikov s sarkopenijo in krhkostjo. • Izboljšana sposobnost rednega spremljanja in kritičnega ovrednotenja najnovejše znanstvene literature na področju sarkopenije in krhkosti. • Sposobnost interakcije s kroničnimi bolniki sarkopenijo in krhkostjo. • Sposobnost zasnove inovativnih (pilotnih) vadbenih intervencij za nadgradnjo obstoječih vadbenih pristopov za izboljšanje prognoze sarkopenije in krhkosti.	the deleterious effects of sarcopenia and frailty in chronic disease patients. • To acquire in-depth knowledge for evaluating scientific literature on innovative exercise interventions for managing sarcopenia and frailty. • To gain practical experience in conducting screening tests for sarcopenia and frailty in healthcare settings. *Competencies* • Enhanced understanding of (patho)physiological factors leading to the development of syndromes associated with the muscle wasting. • Knowledge and ability to independently perform state-of-the-art screening by using measurement tools for assessing sarcopenia and frailty in patients with chronic diseases. • Ability to design and implement cutting-edge exercise interventions to improve physical activity, physical functioning, and quality of life in patients with sarcopenia and frailty. • Competence in long-term monitoring and evaluation of changes in body composition, physical activity and functioning in affected patients. • Improved ability to regularly review and critically assess the latest scientific literature on sarcopenia and frailty. • Ability to effectively interact with chronic patients with co-exiting sarcopenia and frailty. • Capacity to design innovative (pilot) exercise interventions to enhance existing exercise strategies for improving the prognosis of sarcopenia and frailty.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študenti bodo nagradili obstoječe znanje o učinkih fiziološkega staranja in/ali sarkopenije ter krhkosti na spremembe v telesni sestavi, telesni dejavnosti in zmogljivosti ter v kakovosti življenja. • Razumeli bodo fiziološke omejitve za telesno vadbo pri bolnikih s sarkopenijo, krhkostjo in kaheksijo. • Pridobili bodo praktične izkušnje za natančno izvedbo presejalnih testov telesne zmogljivosti za oceno prisotnosti sarkopenije in krhkosti pri kroničnih bolnikih v zdravstvenih zavodih • Pridobili bodo znanje za zasnovo in implementacijo individualiziranih rehabilitacijskih programov za izboljšanje telesne sestave, dejavnosti in zmogljivosti bolnikov s sarkopenijo in krhkostjo s poudarkom na telesni dejavnosti in vadbi. • Pridobili bodo znanje za kritično ovrednotenje najnovejše znanstvene literature, ki jim bo omogočila redno strokovno izpopolnjevanje. • Pridobili bodo vpogled v vseživljenjsko obravnavo bolnikov s sarkopenijo in krhkostjo	• Students will enhance their existing knowledge of the effects of biological aging and/or sarcopenia, and frailty on changes in body composition, physical activity and function, and quality of life. • They will understand exercise intolerance in patients with sarcopenia, frailty, and cachexia. • They will gain practical experience in accurately conducting physical performance screening tests to assess the presence of sarcopenia and frailty in chronic patients within healthcare institutions. • They will acquire the knowledge necessary to design and implement individualized rehabilitation programs aimed at improving body composition, physical activity, and functional capacity in patients with sarcopenia and frailty, with an emphasis on physical activity and exercise. • They will develop the ability to critically evaluate the latest scientific literature, enabling continuous professional development. • They will gain insight into the lifelong management of patients with sarcopenia and frailty.

• Pridobili bodo osnovna znanja za pripravo pilotnih vadbenih intervencij za potencialne nove randomizirane študije ali za nadgradnjo klinične prakse.	• They will acquire foundational knowledge for designing pilot exercise interventions for potential new randomized studies or for advancing clinical practice.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarske naloge, hospitacije z meritvami bolnikov.	Lectures, seminars, seminar work, clinical round and measurement of patients.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminarska naloga z zagovorom	40,00 %	Seminar work defence
Končni pisni izpit	60,00 %	Final written exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Predmetno-specifične reference/Course-specific references

1. **Kambic, T.,** Debevec, T., Lainscak, M. (2025). Can intermittent hypoxic conditioning enhance the benefits of standard long COVID-19 rehabilitation? *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle.* https://doi.org/10.1002/jcsm.13769
2. **Kambic, T.,** Lavie, C.J., Eijsvogels, T.M.H. (2024). Seeking synergy for novel weight- and glucose-lowering pharmacotherapy and exercise training in heart failure patients with preserved ejection fraction. *European Heart Journal, ehad856* https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad856
3. **Kambic, T.,** Hansen, D., Harber, M. (2024). Resistance training in cardiac rehabilitation: past, present and future. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 44 (2):79-82.
4. **Kambič,** T., Lainscak, M. (2022). Is blood flow restriction resistance training the missing piece in cardiac rehabilitation of frail patients? *European Journal of Preventive Cardiology,* 30 (2):117-122. *https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac048*
5. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2022). Effects of high-load and low-load resistance training in patients with coronary artery disease: a randomized controlled clinical trial. *European Journal of Preventive Cardiology,*29 (15): e338-e342. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac063
6. **Kambič, T.,** Novaković, M., Tomažin, K., Strojnik, V., Jug. B. (2019). Blood flow Restriction Resistance Exercise Improves Muscle Strength and Hemodynamics, but not Vascular Function in Coronary Artery Disease Patients: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Physiology* https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00656

SODOBNI ŠPORTI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Sodobni športi
Course title:	Modern sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644194

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
10		35			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Miran Kondrič

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • temeljne značilnosti posamezne športne panoge; • časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti posamezne športne panoge in njihov vpliv na otrokov razvoj; • specifičnosti in prilagoditve iger pri pouku športne vzgoje; • osnove izbranih športov; • tehnični elementi, skupne značilnosti in specifičnosti gibanj pri posameznih športnih panogah; • metodični pristopi, metode učenja in postopki; • pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju posamezne športne panoge; • predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja; • analiza tehničnih elementov in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja (korekcije, samokorekcije);	**The basic content areas are:** • fundamental characteristics of each sport sector; • temporal, playing, psychomotor, biomechanical and functional characteristics of each sport and their impact on children's development; • specifics and adjustments of games in physical education lessons; • basics of selected sports; • technical elements, common characteristics and specifics of movements in individual sports sectors; • methodical approaches, learning methods and procedures; • a game-oriented approach as a fundamental approach to learning a particular sport; • presentation of basic methodical teaching procedures;

• organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja. **Športne panoge:** • baseball • boomerang • curling • dvoranski hokej • frisbee • indiaca • kriket • lokostrelstvo • nordijska hoja • slackline (gurtanje) • softball • speedminton • teeball • ultimate • žongliranje Dodatno bodo vključene tudi novejše panoge, ki se šele pojavljajo v slovenskem športnem prostoru.	• analysis of technical elements and movements (learning achievements) and development procedures (correction, self-correction); • organization of group learning with an emphasis on mutual cooperation, work in pairs, groups and the individual approach of the teacher. **Sports disciplines:** • baseball • boomerang • curling • indoor hockey • frisbee • indiaca • cricket • archery • nordic walking • slackline • softball • speedminton • teeball • ultimate • juggling In addition, newer disciplines that are just emerging in the Slovenian sports arena will also be included.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Za posamezne športne panoge bo literatura določena ob izvedbi programa. Uporablja se literatura s področja osnov učenja in tehnike. Študenti prejmejo na uvodni uri informacije o naboru športnih panog, ki bodo predstavljene in povezave do pravil posamezne športne panoge. Temeljna literatura je študentom na voljo na intranetnih straneh predmeta (MOODLE) pred prijavo na predmet. Na vajah študenti prejmejo dodatno literaturo, ki jo zagotovi panožna zveza. / For individual sports sectors, literature will be determined at the time of implementation of the program. Literature in the field of the basics of learning and technique is used. During the introductory class, students receive information about the range of sports that will be presented and links to the rules of each sport. Basic literature is available to students on the intranet pages of the department (MOODLE) in front of their registration. During the exercises, students receive additional literature provided by the sports association.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi posameznih športnih panog. • Sposobnost izvedbe osnovnih tehničnih elementov posamezne športne panoge • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja pri posamezni športni panogi. **Predmetno specifične kompetence:** • Sposobnost za analizo in načrtovanje športnovzgojnega procesa. • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo. • Poznavanje didaktike posameznih športov. • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju. • Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji.	**The objectives of the course are:** • Acquaintance with the basic characteristics of individual sports sectors. • Ability to implement basic technical elements of a particular sport • Knowledge of methodical approaches, methods and learning procedures in each sport sector. **Subject-specific competences:** • Ability to analyze and plan the sports educational process. • Knowledge of demonstration of individual sports elements suitable for physical education. • Knowledge of the didactics of individual sports. • Mastering appropriate diagnostic procedures in the professional field. • Ability to work with modern learning technologies in physical education.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti posamezne športne panoge, igralnih situacij, obvladanje tehničnih elementov, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja tehničnega znanja. **Uporaba**: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi, v rekreaciji, v rehabilitaciji, kot dopolnilni športi **Refleksija**: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi panogami in igrami.	**Knowledge and understanding**: Knowledge of the characteristics of a particular sport, gaming situations, mastery of technical elements, ability to apply learning procedures and development of technical knowledge. **Application**: In the process of learning at school, extracurricular activities in school, school in nature, in recreation, in rehabilitation, as complementary sports **Reflection**: The ability to hone your playing and coaching skills. Transfer of what has been learned between related sports and games.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje	Exercises, teamwork, individual tasks, collaborative learning/teaching

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktična naloga	40,00 %	Practical assignement
Ocena obvladanja tehničnih elementov v posamezni panogi	40,00 %	Assessment of mastery of technical elements in a particular sport
Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju posameznih tehničnih elementov	20,00 %	Assessment of learning and organisational abilities in learning and developing individual technical elements

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. KONDRIČ, Miran, SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd. Participation motivation and student`s physical activity among sport students in three countries. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 10-18, tabele. http://www.jssm.org/vol12/n1/2/v12n1-2text.php. [COBISS.SI-ID 4339377]
2. SINDIK, Joško, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SCHIEFLER, Bernd, KONDRIČ, Miran. Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries = Razlike v strukturi motivov udeležencev športnih aktivnosti študentov športa v treh državah. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 1, str. 14-31, tabele. [COBISS.SI-ID 4370609]
3. ŠEME, Tadej, KONDRIČ, Miran. Retrospective analysis of sports injuries among Slovenian badminton players = Retrospektivna analiza športnih poškodb pri igralcih badmintona v Sloveniji. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 3, str. 60-67, tabela, graf. prikaza. http://www.kinsi.si/current_issue.php. [COBISS.SI-ID 4471473]
4. KONDRIČ, Miran, MATKOVIĆ, Branka R., FURJAN-MANDIĆ, Gordana, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Injuries in racket sports among Slovenian players = Ozljede kod slovenskih igrača u sportovima s reketom. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2011, vol. 35, no. 2, str. 413-417, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 4077745]
5. FURJAN-MANDIĆ, Gordana, JURIŠA, Martina, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Heart rate and lactate values in step aerobics at different heights of the step-bench. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2001, vol. 37, no 1, str. 55-63, tabele. [COBISS.SI-ID 1371057]
6. SEKULIĆ, Damir, FURJAN MANDIĆ, Gordana, KONDRIČ, Miran. Influence of step aerobics training programme on chosen dimensions of morphological status in males = Vpliv trenažnega programa step aerobike na nekatere razsežnosti morfološkega statusa moških. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 44-48, ilustr. [COBISS.SI-ID 1317553]
7. KONDRIČ, Miran, MEDVED, Vladimir, BACA, Arnold, KASOVIĆ, Mario, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, SLATINŠEK, Uroš. Kinematic analysis of top spin stroke with balls of two different sizes. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.),

FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 10-14, ilustr., tabele. graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3127217]
8. KONDRIČ, Miran, HUDETZ, Radivoj, KOŠČAK, Jure, SLATINŠEK, Uroš, CERAR, Katja. Research regarding possibilities of marking the ball in order to make spin visible. V: 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. KONDRIČ, Miran (ur.), FURJAN-MANDIĆ, Gordana (ur.). Proceedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association, 2007, str. 120-122, ilustr. [COBISS.SI-ID 3127985]
9. POORYAMANESH, Lale, KOVAČ, Marjeta, KONDRIČ, Miran. Položaj športne vzgoje v iranskih šolah. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2023, letn. 71, št. 1/2, str. 25-31, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 157847043]
10. KONDRIČ, Miran, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor. Igre (z loparji) – za šolo in prosti čas. SLOfit nasvet. 16. apr. 2023, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/533/Igre-z-loparji-%E2%80%93-za-%C5%A1olo-in-prosti-%C4%8Das, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 149617155]
11. KONDRIČ, Miran, ZHANG, Xiaopeng, DANDAN, Xiao, GU, Yaodong. Od otroške igre do naslova svetovnega in olimpijskega prvaka - namizni tenis na Kitajskem. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 43-46, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67268867]

SPLOŠNI IZBIRNI PREDMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Splošni izbirni predmet
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik		izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0100275
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:
	Vaje/Tutorial:

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

Načini ocenjevanja: **Delež/Weight** **Assessment:**

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

ŠOLA V NARAVI S PLAVALNIMI DEJAVNOSTMI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šola v naravi s plavalnimi dejavnostmi
Course title:	School in nature with swimming activities
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043075
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	555

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
5		40			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Jernej Kapus
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/obvezni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Opravljeni predmeti Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode, Plavanje 2 in Plavanje 3.	Completed the courses Swimming 1 with the basics of water rescue techniques, Swimming 2 and Swimming 3.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• organizacija in izvedba poletne šole v naravi in športnih dni s plavalnimi dejavnostmi • nevarnosti v naravnih kopališčih (tokovi, temperatura, veter, plimovanje, razčlenjeno dno, plovila, ostali kopalci, spremenljivo vreme, živali…) • izbira in priprava obale in plavališča za varno in učinkovito izvedbo programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnem kopališču • elementarne igre v vodi (elementarne igre za prilagajanje na osnovno potapljaško opremo, v manjšem deležu še elementarne igre za prilagajanje na vodo in za učenje plavalnih tehnik) • načrtovanje in varna izvedba skokov v vodo v naravnih kopališčih	• organization of school in nature and sport days with swimming activities • dangerous in nature water environment • selection of appropriate beach and water conditions for swimming programmes • different swimming programs as important parts of summer school in nature • basic water games • water games which are suitable for summer school in nature (water polo, water basketball, water volleyball) • organization and realization programs of diving • funny and animation games • endurance swimming in open water • rescue techniques in open water • basic apnea diving

• vzdržljivostne dejavnosti, ki se izvajajo v vodi (vzdržljivostno plavanje v naravnem okolju in varnost (nevarnost utapljanja), orientacija v vodnem okolju, obseg in intenzivnost pri vadbi vzdržljivostnega plavanja, organizacija vzdržljivostnega plavanja, plavanje razdalj od 300 metrov do 2500 metov) • zagotavljanje aktivne varnosti in reševanja iz vode v naravnih kopališčih • zagotavljanje aktivne varnosti pri programih, ki se izvajajo v naravnih kopališčih • reševanje iz vode v naravnih kopališčih • osnove potapljanja na dih, ki so v funkciji možne uporabe pri reševanju utapljajočega iz vode (smotri in varnost, osnovna potapljaška oprema, tehnika potopa na dih (priprava opreme, prehod v vodo in vodoravno plavanje na gladini, opazovanje in orientiranje, različni načini potopa, izenačevanje pritiska v ušesih, izenačevanje pritiska v maski, navpični potop v globino do 7 metrov) • primeri nekaterih medpredmetnih povezav v poletni šoli v naravi (spoznavanje življenja ob morju in v njem, vsebine iz biologije, fiziologije, ekologije, geografije, zgodovine, fizike…) • zabavne in animacijske igre, ki jih učitelj lahko uporabi za družabne večere ali v slabem vremenu, ko izvedba običajnega programa šole v naravi ni mogoča	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T., Kapus, J. (2009). »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini«. Šport 57 (1/2), 6-8.
3. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T. (2009). Tehnika in metodika preprostih (šolskih) skokov v vodo. Šport 57 (1/2), 9-12.
4. Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. Šport 63(3/4), 95-103.
5. Kolar, S. (2012). Model izvedbe sole v naravi. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Lamprecht, S. (2010). Mala fizika plavanja. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Majerič, M. (2018). Osnove veslanja na deski stoje. Šport 66 (3/4), 217-223.
8. Pistotnik, B. (2002). Potapljanje za vsakogar. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 1: static apnoea. Diving and Hyperbaric Medicine 39(2), 88-99.
11. Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 2: dynamic apnea. Diving and Hyperbaric Medicine 40(1), 11-22.
12. Schagatay, E. (2011). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 3: deep diving. Diving and Hyperbaric Medicine 41(4), 216-228.
13. Strelec, I., Kapus, J., Šoukal, S. (2015). Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti. Igre za zabavne večere, za popestritev ur športa in še za marsikaj... Šport 63 (1/2), 33-41.
14. Štirn, I. (2001). Mali vaterpolo. Kranj: samozaložba.
15. Štirn, I., Kapus, J. (2017). Reševanje iz vode pri sumu poškodbe hrbtenice. Šport 65 (1/2), 56-58.
16. Zapiski iz predavanj in vaj.
17. Svetovni splet.Štirn, I. (2001). Mali vaterpolo
18. Kapus, J. (2004). Vodna košarka. *Šport* 52 (1), 15-16.

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
Cilj predmeta je usposobiti študente za uspešno (varno!) vzgojno-izobraževalno delo pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (predvsem športni dnevi, poletna šola v naravi).	The aim of the course is to train students for successful (safe!) pedagogical work in swimming courses and swimming activities within the pedagogical process defined in the curricula of all educational levels (especially sports days, summer school in nature).

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Študenti bodo: • znali organizirati in izvesti šolske in zunajšolske športne programe (športni dnevi, letna šola v naravi), ki se izvajajo ob morju. • poznali vse nujne vidike zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnih kopališčih. • poznali vpliv vzdržljivostnega plavanja na osebnostne lastnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine ter na njihov socialni razvoj. Tako ga bodo razumeli kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja in izboljšanje kakovosti življenja. • znali reševati iz vode v morju in jezeru. • spoznali reševanje ob sumu poškodbe hrbtenice • se znali sproščeno potopiti na glavo do globine 7 metrov in pri tem izenačiti pritisk v ušesih ter v maski. • znali veslati na deski stoje. Poznali in razumeli bodo tudi metodični postopek učenja. • spoznali načine popestritve družabno zabavnih programov v šolah v naravi, različnih taborih (športnih, spoznavnih, naravoslovnih…) in v ostalih šolskih dejavnosti, ki se organizirajo in izvajajo zunaj šolskih prostorov in izven kraja bivanja. **Uporaba** Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravi. **Refleksija** Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa športnega dne in šole v naravi s plavanjem in plavalnimi dejavnostmi v naravi pouku športne vzgoje. **Prenosljive prednosti** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učno vzgojnega procesa na sorodne učno vzgojne dejavnosti.	**Knowledge and understanding** The students will: • know how to organize and conduct school and extracurricular sports programs (sports days, annual school in nature) that take place at the seaside. • know all the necessary aspects to ensure active safety in swimming programs and swimming activities in natural pools. • know the effects of endurance swimming on the personality traits, movement and functional abilities of children and adolescents, as well as on their social development. Understand it as a means of maintaining a healthy lifestyle and improving quality of life. • know how to rescue the victim from the water in the sea and in the lake. • learned how to rescue in case of suspected spinal cord injury. • know how to dive headfirst to a depth of 7 meters while equalizing pressure in the ears and mask. • know how to stand-up paddle board. They also know and understand the methodical learning process. • learned how to enrich social entertainment programs in schools in nature, in different camps (sports, cognitive, science...) and in other school activities organized and carried out outside the school grounds and the place of residence.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, vaje	Lectures, exercises

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit ali učni nastop	100,00 %	Writing exam or teaching performance

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T., Kapus, J. (2009). »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini«. Šport 57 (1/2), 6-8.
3. Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. Šport 63(3/4), 95-103.
4. Kapus, J., Ušaj, A., Jeranko, S., Daic, J. (2016). The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. Journal of sports medicine and physical fitness, 56 (1/2), 162-170.
5. Strelec, I., Kapus, J., Šoukal, S. (2015). Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti. Igre za zabavne večere, za popestritev ur športa in še za marsikaj... Šport 63 (1/2), 33-41.

ŠPORTNA VZGOJA MLAJŠIH OTROK

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna vzgoja mlajših otrok
Course title:	Physical education of younger children
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043056
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1090

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	30	15			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Mateja Videmšek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Diploma 1. stopnje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet zajema teoretične in praktične vsebine, povezane s športno dejavnostjo mlajših otrok. • Telesni in gibalni razvoj otrok, psihosomatske razvojne značilnosti predšolskih otrok in otrok v prvem triletju osnovne šole. • Posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti mlajših otrok. • Smernice za športno dejavnost otrok. • Načrtovanje in izvajanje različnih organizacijskih oblik športnih dejavnosti za različne starostne skupine otrok na podlagi kurikuluma za vrtce in učnega načrta za osnovno šolo. • Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v proces športne vzgoje. • Načrtovanje športnih dejavnosti za mlajše otroke s poudarkom na medpodročnem povezovanju. • Vloga igre pri usvajanju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti (igre z žogo, atletska	The subject includes theoretical and practical contents related to the sports activities of younger children. • Physical development of children, psychosomatic developmental characteristics of pre-school children and children in the first three years of elementary school. • Physical and functional abilities of younger children. • Guidelines for children's sports activity. • Planning and implementing various organizational forms of sports activities for different age groups of children based on the curriculum for kindergartens and the curriculum for elementary school. • Including children with special needs in the process of sports education. • The role of the game in adopting the basic elements of various sports genres (ball games, athletic alphabet, gymnastic alphabet, rolling, skiing ...).

abeceda, gimnastična abeceda, rolanje, smučanje …). • Posebnosti učenja mlajših otrok, didaktična načela. • Gibalni/športni program Mali sonček za otroke od 2. do 6. leta. • Priporočila za športno dejavnost nosečnic, vadba žensk po porodu, vadba mamic z dojenčki, vadba otrok skupaj s starši, družinska športna vadba. • Uporaba sodobne didaktične oziroma športne tehnologije pri športnih dejavnostih mlajših otrok. • Organizacija in izvedba testiranja mlajših otrok (gibalne sposobnosti morfološke značilnosti). • Spremljanje obremenitev pri mlajših otrocih. • Znanstveno-raziskovalno delo na področju motorike in didaktike športne vzgoje mlajših otrok.	• Particularities of learning of younger children, didactic principles. • Sports program Little sunshine for children from 2 to 6 years of age. • Recommendations for sports activities of pregnant women, exercise of women after childbirth, exercise of mothers with babies, exercise of children together with parents, family sports training. • The use of modern didactic or sports technology in sports activities of younger children. • Organization and implementation of testing of younger children (morphological characteristics of motor skills). • Scientific and research work.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
2. Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu za vrtce (2001). Maribor: Založba obzorij.
3. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
4. Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS Slovenije.
7. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). En, dva, tri, igraj se tudi ti! Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. **Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.**
10. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). Ulovimo prosti čas; gibalne igre na prostem za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Marjanovič Umek, L. (urednik, avtor), Videmšek, M., Saksida, I., Kranjc, S., Zupančič, T., Lešnik, I., Kralj, B., Krnel, D., Turnšek, N., Japelj Pavešić, B., Sitar, J., Geršak, V., Lenard, V., Zupančič D., A. (2013). Načrtovanje dejavnosti v vrtcu. Maribor: Forum Media.
12. Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.
13. Marjanovič Umek, L. idr. (2011). Lili in Bine; priročnik za poučevanje in medpredmetno povezovanje v prvem triletju osnovne šole – športna vzgoja.
14. Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Šćepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Šćepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Hadžić, V. (2015). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik, 84 (2), 87-98.
16. Videmšek, M, Stančevič, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za načrtovanje, vodenje in evalviranje procesa športne vadbe za mlajše otroke.	Students will receive basic theoretical and practical knowledge and skills for planning, managing and evaluating the exercise process for younger children.

• Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok ter usposobljenost za razumevanje posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok. • Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje športno-vzgojnega procesa ob upoštevanju pedagoških in didaktičnih načel ter zakonitosti vodenja in upravljanja učno vzgojnega procesa pri mlajših otrocih. • Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico in ženske po porodu. • Usposobljenost za načrtovanje in izvajanje športne vadbe dojenčkov in malčkov s starši. • Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu ter v prvem triletju osnovne šole (podaljšano bivanje, športni dan …). • Usposobljenost za razvijanje otrokove ustvarjalnosti in vključevanje igre in medpodročnih povezav v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov. • Usposobljenost za obvladovanje in aplikacijo sodobnih didaktičnih oziroma športnih tehnologij v proces športne vzgoje mlajših otrok. • Usposobljenost za preprečevanje dejavnikov, ki lahko povzročijo poškodbe in nezgode pri otrocih. • Usposobljenost za poznavanje zakonskih in varnostnih predpisov za izvajanje športnih dejavnosti v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole. • Usposobljenost za vrednotenje gibalnih sposobnosti in znanja ter prepoznavanje otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje, svetovanje staršem itd. • Usposobljenost in interes za znanstveno-raziskovalno delo na področju športne vzgoje mlajših otrok, povezovanje različnih področij (pedagogike, osnovne motorike, sociologije, psihologije itd.).	• Knowledge of the physical development of children and the ability to understand the specific features of children's physical and functional abilities. • Competence for innovative upgrading of the sports and educational process, including pedagogical and didactic principles and the principles of managing the educational process in younger children. • Ability to plan and manage various forms of exercise that are safe and beneficial for pregnant women and women after childbirth. • Ability to plan and perform sports exercises for babies and toddlers with parents. • Ability to plan and manage various organizational forms in the pre-school period in kindergarten, society and private individuals in sport, and in the first three years of elementary school. • Ability to develop children's creativity and integrate games and cross-sectional links into methodical learning processes for the basic elements of different sports. • Ability to master and apply modern didactic or sports technologies in the process of sports education of younger children. • Ability to prevent factors that can cause injuries and accidents in children. • Ability to know the legal and safety regulations for performing sports activities in the pre-school and first three-year of elementary school. • Ability to evaluate motor skills and knowledge and recognize children who deviate from the average and guide them, counseling parents, etc. • Competence and interest in scientific research in the field of sports education of younger children, connecting different fields (pedagogy, sociology, psychology, etc.).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Poznavanje pomena celostnega razvoja otroka, posebnosti strukture motorike otroka. • Razumevanje in poznavanje temeljnih načrtovalnih strategij in strategij vodenja in evalvacije procesa predšolske športne vzgoje in športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. • Sposobnost vključevanja igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov pri mlajših otrocih. • Sposobnost izvajanja različnih organizacijskih oblik športne vzgoje mlajših otrok. • Razumevanje in poznavanje temeljnih strategij vodenja varne in koristne športne vadbe za	Knowledge and understanding: • Knowledge of the importance of the child's development. • Understanding and knowledge of basic planning strategies and strategies for managing and evaluating the process of pre-school sports education and sports education in the first three years of elementary school. • Ability to integrate games into methodical learning processes for basic elements of different sports in younger children. • Ability to implement various organizational forms of sports education for younger children. • Understanding and knowledge of basic strategies for managing safe and useful exercise for women

ženske v nosečnosti in po porodu, mamice z dojenčki. • Vključevanje staršev v športno-vzgojni proces. • Poznavanje in razumevanje znanstveno-raziskovalnega dela na področju športne vzgoje mlajših otrok, povezovanje različnih področij (pedagogike, osnovne motorike, sociologije, psihologije itd.).	in pregnancy and after childbirth, mothers with infants. • Including parents in the sports-educational process. • Knowledge and understanding of scientific and research work in the field of sports education of younger children, connecting different fields (pedagogy, sociology, psychology, etc.).

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanje, seminarji, vaje	Lectures, seminars, practice

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	70,00 %	Written examination
Seminarska naloga	30,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. MATEJA VIDEMŠEK, rojena 8. 2. 1964 v Ljubljani.
Doktorica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1996), magistrica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1991), profesorica športne vzgoje (UL, FŠ; 1987), redna profesorica na Fakulteti za šport (2010).

Pedagoško delo:
Predstojnica Katedre za predšolsko športno vzgojo, nosilka predmetov Elementarna športna vzgoja in Osnove športnih dejavnosti na dodiplomskem študiju, predmeta Športna vzgoja mlajših otrok na podiplomskem študiju ter predmeta Specialna športna dejavnost na doktorskem študiju. Vodi seminarje za vzgojiteljice in športne pedagoge v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja in tečaje za usposabljanje strokovnih delavcev za Temeljno športno vzgojo za otroke do 6. leta. Avtorica oz. soavtorica 13 univerzitetnih učbenikov (2 izdana v tujini). 185 študentom je bila mentorica pri izdelavi diplomskega dela na univerzitetnem študiju, 30 študentom na bolonjskem študiju 1. stopnje ter mentorica pri raziskovalni nalogi, ki je prejela fakultetno Prešernovo nagrado. Bila je mentorica 4 podiplomskim študentkam in somentorica 1 podiplomski študentki, ki jim je bilo zaradi posebnih dosežkov dovoljen neposredni prehod z magistrskega na doktorski študij. Bila je mentorica 1 študentu pri izdelavi magistrske naloge in 4 študentom pri izdelavi doktorske disertacije.

Znanstveno delo:
Avtorica ali soavtorica 119 izvirnih znanstvenih člankov, 6 znanstvenih monografij, 55 delov znanstvenih monografij ter 75 znanstvenih prispevkov na mednarodnih konferencah.

Strokovno in organizacijsko delo:
Predstojnica katedre za predšolsko športno vzgojo; pri pripravi kurikula za vrtce je vodila delovno skupino za področje gibanja v okviru področne kurikularne komisije. Je avtorica ali soavtorica 22 strokovnih monografij, 82 strokovnih člankov ter 46 strokovnih prispevkov na domačih in tujih konferencah.
Njena bibliografija obsega 966 enot.

Nagrade in priznanja:
Univerzitetna študentska Prešernova nagrada (UL, 1988)

Najpomembnejša dela:
VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK, Eda Bokal, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, ŽGUR, Lidija, VIDEMŠEK, Naja, MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, HADŽIĆ, Vedran. Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik, 84 (2), 87-98.
PODLESNIK FETIH, Anja, VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, GLOBEVNIK VELIKONJA, Vislava, KARPLJUK, Damir, PODLESNIK FETIH, Anja (urednik), VRTAČNIK-BOKAL, Eda (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 114 str.
VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, GREGORC, Jera, VIDEMŠEK, Naja. Analiza poškodb otrok pri gibalnih dejavnostih v vrtcu = Analysis of injuries among children in

kindergartens during physical activities. Zdravstveno varstvo, ISSN 0351-0026. Sept. 2014, letn. 53, št. 3, str. 237-247.
PEČAVER, Anja, PUNGERŠEK, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, MEŠKO, Maja. Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim. The sport journal, ISSN 1543-9518, Feb. 2014. http://thesportjournal.org/article/analysis-of-didactic-approaches-to-teaching-young-children-to-swim.
VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, MEŠKO, Maja, MLINAR, Suzana, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), MEŠKO, Maja (ur.). Poškodbe otrok in mladostnikov pri športni vzgoji in v prostem času. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 78 str.
VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. Coll. Antropol., 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir. Differences in motor skills among five and a half year old boys and girls. 1.2[poglavje]. V: VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), KARPLJUK, Damir (ur.). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2008, str. 28-45.
VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, MLINAR, Suzana. Intensity of effort of 5.5-year-old children during relay races. 1.3[poglavje]. V: VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), KARPLJUK, Damir (ur.). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2008, str. 46-63.
VIDEMŠEK, Mateja, POSEGA, Tjaša, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir. Opinion of children, parents and coaches on alpine skiing competitions for children. Int. j. phys. educ., 2007, vol. 44, issue 2, str. 74-82.

ŠPORTNA VZGOJA UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna vzgoja učencev s posebnimi potrebami
Course title:	Physical education of pupils with special needs
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043055
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	556

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	30	15			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Zaključena prva stopnja študija Športne vzgoje/ Kineziologije/ Športnega treniranja	First grade of Physical education, /Kinesiology /Sports training

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• motorični in telesni razvoj otrok s posebnimi potrebami, • razvojne in psihosomatske značilnosti otrok s posebnimi potrebami, • socialna integracija oseb s posebnimi potrebami • gibalne sposobnosti, omejitve in specifičnosti otrok s posebnimi potrebami • spremljanje obremenitev otrok s posebnimi potrebami, • Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, Kurikulum za vrtce (področje dejavnosti »Gibanje«) za otroke s posebnimi potrebami, • kratkoročno in daljnoročno načrtovanje športne vzgoje za različne skupine otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami,	• motor and physical development of children with special needs, • developmental and psychosomatic characteristics of children with special needs, • social integration of people with special needs • motor skills, limitations and specificities of children with special needs • monitoring the burden on children with special needs, • Law on the guidance of children with special needs, Curriculum for kindergartens (area of activity "Movement") for children with special needs, • short-term and long-term planning of sports education for different groups of children and youth with special needs,

• promocija zdravstvene vzgoje, v vrtcu, osnovni in srednji šoli z načrtovanjem preventivnih programov • vrednotenje znanja in gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, • metode in oblike dela pri osebah s posebnimi potrebami, • Igre specialne olimpijade, MATP, šolska športna tekmovanja otrok s posebnimi potrebami, parolimpijske igre, šport invalidov • socialna integracija populacije s posebnimi potrebami, • didaktična načela športne vzgoje oseb s posebnimi potrebami, • razvijanje ustvarjalnosti v okviru športne vzgoje oseb s posebnimi potrebami, • normativna izhodišča za oblikovanje športne igralnice in zunanjega igrišča, improvizirani in standardizirani športni pripomočki in igrala, primarna za osebe s posebnimi potrebami, • varnost pri športni vzgoji oseb s posebnimi potrebami, • vadba otrok s posebnimi potrebami skupaj s starši, aktivno preživljanje prostega časa družine, • raziskovalno delo na področju motorike in didaktike športne vzgoje populacije s posebnimi potrebami.	• promotion of health education, kindergarten, elementary and secondary school with the planning of preventive programs • Evaluation of knowledge and physical abilities of children and youth with special needs, • methods and forms of work for people with special needs, • Special Olympics Games, MATP, school sports competitions for children with special needs, paroleymps, sports for the disabled • social integration of the population with special needs, • didactic principles of sports education for people with special needs, • developing creativity in the context of sports education for people with special needs, • normative starting points for the design of a sports casino and outdoor playground, improvised and standardized sports accessories and toys, primary for people with special needs, • safety in the sports education of people with special needs, • workout of children with special needs together with parents, active recreation of family time. • research work in the field of motoring and didactics of sports education of the population with special needs.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Ahčin, B., Bera, I., Čuk, M. Fučka, Z. (1999), *Navodila za delo z gibalno oviranimi učenc,*. Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
2. Ambrožič, K., Košir, S., Likar, L., Somrak, T., (1999). *Navodila za delo z gluhimi in naglušnimi mučenci*, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
3. Ambrožič, K., Košir, S., Likar, L., Somrak, T., (1999). *Navodila za delo z učenci z govornimi motnjami*, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
4. Bečan, T., Kovačič, V., Zadnikar, I., (1999). *Navodila za delo z dolgotrajno bolnimi učenci*, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
5. Berčič, Herman, Tušak, Matej, Karpljuk, Damir. *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 1999. 189 str., graf. prikazi, tabele. ISBN 961-6016-64-4. [COBISS.SI-ID 105179648]
6. Berčič, Herman, Tušak, Matej, Karpljuk, Damir, Berčič, Herman (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID 126888960]
7. DUH, Damijan, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Avtizem, komunikacija in telesna dejavnost = Autism, communication and physical activity. *Šport (Ljubl.)*, 2006, letn. 54, št. 2, str. 38-43. [COBISS.SI-ID 2767537]
8. Florjančič, S., Gerbec, I., Kermauner, A., Lotrič, K., (1999). *Navodila za delo s slepimi in slabovidnimi učenci*, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
9. Horvat, J,. Juhant, M., Kožuh, B., Ravnikar, F., Škoflek, I., (1999). *Navodila za delo z učenci z motnjo v vedenju in osebnosti*, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
10. Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]
11. Karpljuk, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]
12. Karpljuk, Damir, Videmšek, Mateja, Zajc, Martina. *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 109 str., ilustr. ISBN 961-6405-63-2. [COBISS.SI-ID 128122624]

13. Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]
14. Kavlekar, M., (2000) *Vloga koordinatorja za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami*, Sodobna pedagogoka št. 7 str. 95.
15. Končar, M., (1999) *Načela vzgoje, izobraževanja in usposabljanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami,* Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
16. Končar, M., (199) *Programi za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami.*,Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, dne 8. 4. 1999.
17. Šuc, Lea, Bukovec, Boris, **Karpljuk**, Damir. The role of inter-professional collaboration in developing inclusive education. *International journal of inclusive education*, ISSN 1360-3116, 2017, vol. 21, no. 9, str. 938-955. http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13603116.2017.1325073, doi: 10.1080/13603116.2017.1325073. [COBISS.SI-ID 5256043], [ICR, SNIP, WoS do 1. 9. 2017:
18. Uradni list Republike Slovenije, (2000) *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami,* leto X. št.54

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (določitev Zakona o osnovni šoli, določitve Zakona o vrtcih; populacijo, ki jo zajema: otroke z motnjami v razvoju (v duševnem razvoju, slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, z govornimi motnjami, gibalno ovirani, z motnjami vedenja in osebnosti); učenci z učnimi težavami; posebej nadarjeni učenci; otroci z motnjami v duševnem razvoju (govornimi motnjami, gibalno ovirani, ter otroci z motnjami vedenja in osebnosti) • Poznavanje razlike med kurikuli za običajno šolo in vrtec ter kurikuli za šole in vrtce s prilagojenimi programi • Poznavanje in razumevanje vloge in pomena pojmov integracije, inkluzije, stigmatizacije, segregacije in diferenciacije v vzgoji in izobraževanju • Poznavanje urejenosti šolskega sistema za otroke s posebnimi potrebami v SLO • Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje učno-vzgojnega procesa ob upoštevanju pedagoških in didaktičnih načel ter zakonitosti vodenja in upravljanja učno vzgojnega procesa za otroke s posebnimi potrebami. • Usposobljenost za praktično vodenje in upravljanje učno-vzgojnega procesa v • različnih organizacijskih oblikah za otroke s posebnimi potrebami • Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, povezanosti področij otrokovega razvoja (telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno področje), strukture motorike, specifika gibalnih in fizioloških posebnosti in sposobnosti otrok s posebnimi potrebami, • Poznavanje problematike specifičnih pristopov, sposobnost za načrtovanje, izvedbo in analizo športnih in gibalnih dejavnosti otrok s posebnimi potrebami, poznavanje trendov deviantnega vedenja, vedenjskih motenj, problematike drog in nezdravega načina življenja.	• Knowledge of the Law on the guidance of children with special needs (the definition of the Primary School Act, the provisions of the Kindergarten Act, the population covered: children with developmental disorders (in mental development, blind and partially sighted, deaf and hard of hearing, speech disorders, obstructed, with disorders of behavior and personality), pupils with learning difficulties, specially gifted pupils, children with intellectual disabilities (speech disorders, mobility impaired, and children with disabilities of behavior and personality) • Knowledge of the difference between regular school and kindergarten curricula and curricula for schools and kindergartens with adapted programs • Knowledge and understanding of the role and importance of concepts of integration, inclusion, stigmatization, segregation and differentiation in education • Knowledge of the school system for children with special needs in SLO • Competence for innovative upgrading of the educational process, taking into account the pedagogical and didactic principles and the legitimacy of managing and managing the educational process for children with special needs. • Competence for practical leadership and management of the educational process in different organizational forms for children with special needs • Knowledge of the physical and physical development of children and adolescents with special needs, the connection of the areas of child's development (physical, physical, cognitive, emotional and social), motor structures, specifics of physical and physiological specificities and abilities of children with special needs, • Knowledge of the problem of specific approaches, the ability to plan, perform and analyze sports and movement activities of

• Poznavanje šolskih športnih tekmovanj otrok s posebnimi potrebami • Poznavanje vloge dopolnilnega pouka kot razširjenega programa OŠ • Usposobljenost za (so)organizacijo Iger Specialne olimpijade, MATP, načrtovanje, izvedba in vrednotenje invalidskih športnih programov, poznavanje paraolimpijskih programov in športnih dejavnosti oseb s posebnimi potrebami … • Usposobljenost za varovanje zdravja otrok (zagotavljanje fizičnega varovanja, preventivno metodično delovanje, prepoznavanje individualnih posebnosti otrok, delo s posamezniki s posebnimi potrebami) in preprečevanje vseh dejavnikov, ki bi lahko povzročili poškodbe in nezgode. • Usposobljenost za poznavanje in razumevanje ter odgovorno uporabo ter spoštovanje zakonskih in varnostnih predpisov, ki regulirajo pogoje in način dela pri učnem procesu (izvedbeni standardi in normativi glede prostora, velikosti skupin, itd.) s poudarkom na osebah s posebnimi potrebami. • Usposobljenost za poznavanje in razumevanje problemov ugotavljanja, spremljanja in vrednotenja gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. • Usposobljenost za obvladovanje in aplikacijo sodobnih didaktičnih tehnologij, improviziranih ter sodobnih standardiziranih športnih pripomočkov in igral v proces športne vzgoje za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami • Usposobljenost za usmerjanje in svetovanje drugim pedagoškim delavcem ter staršem na področju dela s populacijo s posebnimi potrebami. • Usposobljenost za aplikacijo vsebin na celotno šolsko vertikalo in vse možne oblike šolanja (javni in zasebni vzgojnoizobraževalni zavode oz. ustanove, vzgoja in izobraževanje v ustanovah z zdravstveno oskrbo) • Usposobljenost in interes za znanstveno-raziskovalno delo na področju populacije s posebnimi potrebami povezovanje različnih področij (pedagogike, didaktike, osnovne motorike, socialnega dela, sociologije, psihologije, medicine itd.).	children with special needs, knowledge of the trends of deviant behavior, behavioral disorders, drug issues and unhealthy ways of life. • Knowledge of school sports competitions for children with special needs • Knowing the role of supplementary education as an extended elementary school program • Competence for the (co) organization of the Games of the Special Olympiad, MATP, planning, implementation and evaluation of disabled sports programs, knowledge of the Paralympic programs and sports activities of persons with special needs ... • Ability to protect the health of children (providing physical protection, preventive methodical operation, identifying individual specialties of children, working with individuals with special needs) and preventing all factors that could cause injuries and accidents. • Competence for knowledge and understanding and responsible use and compliance with legal and safety regulations that regulate the conditions and method of work in the learning process (implementation standards and norms regarding space, group size, etc.) with emphasis on persons with special needs. • Ability to know and understand the problems of identifying, monitoring and evaluating the physical abilities of children and adolescents with special needs in kindergartens, primary and secondary schools. • Ability to master and apply modern didactic technologies, improvised and modern standardized sports accessories and play in the process of sports education for children and youth with special needs • Ability to guide and counsel other pedagogic workers and parents in the field of work with a population with special needs. • Ability to apply content to the entire school vertical and all possible forms of education (public and private educational institutions or institutions, education and training in institutions with medical care) • Competence and interest in scientific and research work in the field of population with special needs connecting different fields (pedagogy, didactics, basic motoring, social work, sociology, psychology, medicine, etc.).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenja športne vzgoje ter športih programov za otroke s posebnimi potrebami. • Razumeti načine in možnosti, ki so povezani s pristopi k osebam s posebnimi potrebami in s	Knowledge and understanding: • To train candidates for independent planning and management of sports education and sports programs for children with special needs. • Understand the ways and possibilities associated with approaches to people with special needs and with physical or mental health. sporting activity

telesno oz. športno aktivnostjo oseb s posebnimi potrebami ter omejitvami in patologijami. • Razumevati problematiko dejavnikov, ki so proizvod vplivov sodobne civilizacije (zdravje, prehrana, bolezni, odvisnosti, stresni dejavniki, športne poškodbe, …) • Poznavanje predšolskega in šolskega sistema kot celote, pomena celostnega razvoja otroka, posebnosti strukture motorike predšolskega otroka, razumevanje in poznavanje temeljnih načrtovalnih strategij s poudarkom na otrocih in učencih s posebnimi mpotrebami. • Poznavanje posebnosti otrokovega razvoja, njegovih sposobnosti, značilnosti, lastnosti, poznavanje vidikov medpredmetnih povezav ter uporaba dobljenega znanja za izdelavo delovnih načrtov ter dolgoročnih in kratkoročnih učnih priprav za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami.	of persons with special needs and restrictions and pathologies. • To understand the problem of factors that are the product of the influences of modern civilization (health, nutrition, diseases, addiction, stress factors, sports injuries, etc.) • Knowing the pre-school and school system as a whole, the importance of the child's overall development, the specificity of the structure of the pre-school child's motoring, understanding and knowledge of basic planning strategies with an emphasis on children and students with special needs. • Knowledge of the special features of the child's development, his abilities, characteristics, characteristics, knowledge of the aspects of cross-curricular connections and the use of the acquired knowledge for the preparation of work plans and long-term and short-term training sessions for children and youth with special needs.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, vaje, praktično delo	lectures, seminars, exercises, practical work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	70,00 %	
Naloge	20,00 %	
praktični izpit	10,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Damir Karpljuk je na Fakulteti za šport in diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv **redni profesor** pa 21. 6. 2011.
Je namestrnik **predstojnika** Katedre Medicinske vede v športu in **prodekan** za pedagopko dejavnost.
Njegova bibliografija obsega preko 1000 bibliografskih enot.
Znanstveno-raziskovalno delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje, kroničnih bolezni in vadbe, vadbe posebnih skupin in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. Ima preko 100 izvirnih znanstvenih člankov, 4 znanstvene monografije in 2 univerzitetna učbenika z recenzijo. Njegova bibliografija obsega preko 1000 enot.

Nagrade in priznanja

- Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka PetrovičA, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994
- Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

Najpomembnejša dela

- **KARPLJUK**, D. (2001). *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 51 str., ilustr. COBISS.SI-ID 1815729]
- BERČIČ, Herman, TUŠAK, Matej, **KARPLJUK**, Damir, BERČIČ, Herman (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID 126888960]

- **KARPLJUK,** D., REŠETAR, V., ROŽMAN, F., VIDEMŠEK, M. (2003). *Spremljanje in vrednotenje programov rekreativne športne vadbe*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, seminarji za vaditelje, 34 str. [COBISS.SI-ID 1842353]
- **KARPLJUK**, Damir, HADŽIĆ, Vedran, GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- **KARPLJUK**, Damir, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIĆ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.
- **KARPLJUK,** Damir, DERVIŠEVIĆ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran. The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.
- **KARPLJUK,** Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran, MASLEŠA, Samo, MLINAR, Suzana, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, TURK, Petra. Sport activity of the residential care home by Savinja, residents. V: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 2967729]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. Coll. Antropol., 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, CVETKOVIĆ, Jasmina, MLINAR, Suzana, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir. Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport (Ljublj.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
- **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [COBISS.SI-ID 3697585]
- VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, GREGORC, Jera, MEŠKO, Maja. Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 183-191, ilustr. [COBISS.SI-ID 9257289]
- **KARPLJUK**, Damir, USENIK, Rok, NUZDORFER, Petra (avtor, fotograf), VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran, FLORJANČIČ, Matjaž, LAVRENČIČ, Jasna, KOVAČIČ, Jožica, SLATNER, Lidija, MEŠKO, Maja. *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. 1. natis. Draga: CUDV, 2013. 108 str., ilustr. ISBN 978-961-93538-0-6. [COBISS.SI-ID 268411648]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf, http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html. [COBISS.SI-ID 4537521]
- PEČNIKAR OBLAK, Viktorija, KARPLJUK, Damir, ŠIMENKO, Jožef. Improving grip strength of G-judokas. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : proceedings of the 8th Conference for Youth Sport, Ljubljana, [9-10 December] 2016*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 109-113, ilustr. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5099697]
- ŠUC, Lea, BUKOVEC, Boris, ŽVEGLIČ MIHELIČ, Mojca, **KARPLJUK**, Damir. Primary school teachers' attitudes towards inclusive education in Slovenia : a qualitative exploration. *Revija za univerzalno odličnost : RUO*, ISSN 2232-5204, mar. 2016, letn. 5, št. 1, str. 30-46. http://www.fos.unm.si/media/pdf/RUO/2016-5-1/RUO_039_clanke__Teacher_attitudes_koncni_prejeto_2016_02_25_doc_2.pdf, http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/3380. [COBISS.SI-ID 10945609]
- ŠIMENKO, Jožef, **KARPLJUK**, Damir, VODIČAR, Janez. Body symmetries of youth U-14 judokas in under 50kg categories. *Homo sporticus : naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i tjelesnog odgoja*, ISSN 1512-8822, Jun. 2017, vol. 19, iss. 1, str. 13-16, tabele. http://www.fasto.unsa.ba/images/news/PDF/Homosporticus/Homosporticus_juni_2017.pdf, http://www.fasto.unsa.ba/index.php/homosporticus. [COBISS.SI-ID5172913]
- ŠUC, Lea, BUKOVEC, Boris, **KARPLJUK**, Damir. The role of inter-professional collaboration in developing inclusive education. *International journal of inclusive education*, ISSN 1360-3116, 2017, vol. 21, no.

9, str. 938-955. http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13603116.2017.1325073, doi: 10.1080/13603116.2017.1325073. [COBISS.SI-ID 5256043], [JCR, SNIP, WoS do 1. 9. 2017:

ŠPORTNA VZGOJA V SREDNJI ŠOLI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna vzgoja v srednji šoli
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0098865
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	20	40			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	Marjeta Kovač
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis na mag. študijski program Športna vzgoja.	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Predmet zajema tako teoretično predstavitev razvojne stopnje adolescence, specifičnosti mladih, njihova stališča in motivacijo za športno udejstvovanje. Posebej namenja pozornost izbirnosti kot temeljnemu vodilu dela v srednji šoli, didaktičnim pojavom (npr. medpredmetno povezovanje, individualizacija in različne vrste diferenciacij, inkluzivnost, akcijsko raziskovanje ipd.), vzpostavljanju sodobnih komunikacijskih poti za sodelovanje z mladimi. Teoretična in praktična spoznanja uporabi študent pri lastnem raziskovalnem delu na posamezni šoli ali skupini šol. Rezultate tega pa predstavi v seminarski nalogi. **Temeljne vsebine:** Priprava mladih za vseživljenjsko športno dejavnost Temeljni namen športne vzgoje v srednji šoli Adolescent in športna dejavnost v prostem času	

Pozitivno okolje za športno udejstvovanje Spremembe v rasti in razvoju ter njihov vpliv na telesno in gibalno samopodobo mladostnika Razlike v učnih načrtih gimnazij, srednjetehniških in poklicnih šol Obvezne izbirne vsebine in interesne dejavnosti – organizacijski vidik Doseganje odličnosti pri pripravi in izpeljavi športnih programov (dober načrt, uporaba sodobnih športnih pripomočkov in tehnologije, individualni pristopi) Analiza značilnosti posameznih poklicnih obremenitev Kompenzacijska vadba Šport kot način življenja Osebni portfolio posameznika (samoevalvacija, redna spremljava telesnega in gibalnega razvoja, refleksija športne aktivnosti) Sodobne komunikacijske poti z mladimi (blog, spletna klepetalnica, intranet) Raziskovalno delo učitelja in dijakov na športnem področju (akcijsko raziskovanje, individualni programi in učinki vadbe …)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Himberg. C., Hutchinson, G.E., Roussell, J. M. (2003). Champain, Il.: Human Kinetics.
Melograno, V. J. (2006). Professional and Student Portfolios for Physical Education. Champain, Il.: Human Kinetics.
Kovač, M. (2006). Didaktika športne vzgoje: predavanja 4. letnik. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Kovač, M. idr. (2007). Šport in življenjski stili slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar, M. Strmčnik, F. (2004). Didaktika. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
Kovač, M., Novak, D. Učni načrt – gimnazija (1998). Ljubljana: Urad za šolstvo.
Kovač, M., Novak, D., Sotošek, G., Plesec, M. in Knez M. (2007). Katalog znanja: športna vzgoja: 340 ur: za nove programe srednjega strokovnega izobraževanja (SSI), srednjega poklicno-tehniškega izobraževanja (PTI), pripravljene v skladu z Izhodišči za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo: Evropski socialni sklad: Evropska unija.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti dobijo temeljna teoretična in praktična didaktična znanja in spretnosti za inovativno, razvojno delo v srednjih šolah. Spoznajo specifičnosti vodenja športnovzgojnega procesa na različnih vrstah srednjih šol, športno ponudbo v okviru gimnazijskih obveznih izbirnih vsebin in interesnih dejavnosti v tehniških in poklicnih šolah, možnost povezovanja športnih vsebin z drugimi, specifičnimi področji, povezanimi s posameznim poklicem. Naučijo se analizirati značilnosti posameznih poklicnih obremenitev ter izdelati kompenzacijske športne programe. V pouk vključujejo sodobne didaktične pristope, z dijaki pa vzpostavijo komunikacijo tudi prek sodobnih komunikacijskih poti (izdelava bloga, spletna klepetalnica, šolski intranet).	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**

Znanje in razumevanje: Znanje izbora ustreznih didaktičnih korakov in pedagoških pristopov glede na vrsto srednješolskega izobraževanja. Razumevanje razvojnih značilnosti adolescentov in zakonitosti vodenja športnovzgojnega procesa. Znanje analize poklicnih obremenitev. Uporaba: Učinkovita uporaba različnih organizacijskih prijemov in individualnih pristopov glede na potrebe posameznikov ali skupin. Uporaba različnih strategij reševanja problemov (organizacijskih, pedagoških).. Uporaba različnih komunikacijskih poti in raziskovalnih pristopov. Refleksija: Prepoznavanje ključnih potreb mladostnikov glede na spol, vrsto izobraževanja, motivacijo za šport. Utemeljevanje uporabe različnih programov vadbe glede na izbran poklic. Kritično ovrednotenje problemov športne dejavnosti mladostnikov in iskanje ustreznih strategij reševanja. Prepoznavanje vloge in pomena razvojno-raziskovalnega dela učitelja. Prenosljive spretnosti: Individualizacija pouka, izbira ustreznih pedagoških strategij reševanja problemov v konfliktnih situacijah, zmožnost uporabe sodobnih informacijsko-komunikacijskih poti. Uporaba raziskovalnih orodij in interpretacija rezultatov.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, igra vlog, raziskovalni seminar, akcijsko raziskovanje, spletna klepetalnica, blog.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) Predstavitev raziskovalnega seminarja.		
Kakovost seminarske naloge (30 točk opravil, največje število točk 50) in predstavitev z argumentacijo (30 točk opravil, največje število točk 50)		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. MARJETA KOVAČ

Na Fakulteti za šport je diplomirala leta 1980, magistrirala leta 1989, doktorirala pa leta 1999. Je predstojnica Oddelka Športna vzgoja. Njena bibliografija obsega 1087 bibliografskih enot.

Njeno znanstveno-raziskovalno delo je usmerjeno na področje okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na telesni in gibalni razvoj in gibalno kompetentnost otrok, didaktičnih pojavov, ocenjevanja, vloge športne vzgoje v kurikulumu, delovnih pogojev, zdravstvenih težav in kompetenc učiteljev športne vzgoje. Dvakrat je bila predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Šport mladih (2008, 2010). Je članica uredniških odborov in recenzentka v različnih znanstvenih revijah.

Predava na dodiplomskem in doktorskem študiju na Fakulteti za šport in Kinesiološkem fakultetu v Zagrebu.

Je prva avtorica vseh veljavnih slovenskih učnih načrtov za športno vzgojo. Kot expert za kurikulum pri Unesco je pomagala pri prenovi šolskega sistema in pripravi učnih načrtov na Kosovu. Napisala je tri univerzitetne učbenike z recenzijo in številne druge priročnike. Vodila je Komisijo za preverjanje in ocenjevanje znanja ob koncu devetletnega šolanja, vzpostavila je programe šolskih športnih tekmovanj, plavalnega opismenjevanja, dodatne športne programe za otroke, vsa leta pa sodeluje z Zavodom RS za šolstvo, Zavodom RS za šport Planica, Zvezo društev športnih pedagogov Slovenije, Republiškim izpitnim centrom. Je predstavnica Slovenije v FIEP (svetovna zveza športnih pedagogov).
Prof. Marjeta Kovač graduated in 1980. In 1989 she finished her master's degree and in 1999 she finished her PhD. She is a head of the Department for Physical Education. Her bibliography contains 1087 bibliographic units. Her scientific research focuses on the field of environmental factors that affect physical, motor development and physical skills of children, didactic phenomena, evaluation, the role of physical education in the curriculum, working conditions, health problems and competences of PE teachers. She was the president of the Scientific Council of the International Congress of Sport and Youth (2008, 2010). She is a member of editorial boards and reviewer in various scientific journals.
She is the first author of the current Slovenian curriculum for Physical Education. She helped in the renovation and the preparation of the school system curricula in Kosovo. She wrote three university textbooks with revision and a number of other manuals. She led the Commission for examination and grading knowledge at the end of primary school education. She instituted programs of school sports competitions, swimming literacy and additional sports programs for children. She is collaborating with the National Educational Institute, Institute for Sport Planica, Federation of Associations of Physical Education teachers and with the National examination Centre. She is the representative for Slovenia in International Federation of Physical Education (FIEP).

1. ŠTIHEC, Jože, KOVAČ, Marjeta. Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8 letnih učencev in učenk = The influence of an experimental programme of physical education on the development of some morphologic and motor dimensions of 8 year old pupils. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 1992, let. 1, št. 1, str. 71-74. [COBISS.SI-ID 72275456]
2. KOVAČ, Marjeta. When social becomes biological: the effect of different physical education curricula on motor and physical development of high-school girls. *Anthropol. noteb.*. [Tiskana izd.], 2006, year 12, no. 2, str. 97-112, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 2887601]
3. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko. Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7- to 10-year-old children. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 105-115, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2913457]
4. KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, STREL, Janko. Morphological characteristics and motor abilities of boys following different secondary-school programmes. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2007, vol. 39, no. 1, str. 62-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3084721]
5. KOVAČ, Marjeta, SLOAN, Stephan, STARC, Gregor. Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' view and future perspectives. *Eur. phy. educ. rev.*, oct. 2008, vol. 14, no. 3, str. 299-323, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3516337]
6. JURAK, Gregor, STREL, Janko, LESKOŠEK, Bojan, KOVAČ, Marjeta. Influence of the enhanced physical education curriculum on children's physical fitness = Utjecaj programa kineziološke intervencije na fizičku kondiciju djece. *Croatian journal of education*. [Tiskana izd.], 2011, vol. 13, no. 4, str. 41-59, 60-70, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4196017]
7. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Opravičevanje med poukom športne vzgoje v osnovni šoli. *Pedagoš. obz.*, 2011, letn. 26, št. 4, str. 18-31, tabeli. [COBISS.SI-ID 4163761]
8. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Vpliv šolanja v gimnazijskih športnih oddelkih na pogostost in na značilnosti opravičevanja pri športni vzgoji = Frequency and characteristics of excuses given by students attending special sports classes of secondary school to avoid participating in physical education class. *Zdravstveno varstvo*. [Tiskana izd.], 2011, letn. 50, št. 2, str. 95-105, ilustr., tabele. http://versita.metapress.com/content/b318331805651818/fulltext.pdf. [COBISS.SI-ID 4036273]
9. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok?. *Sodob. pedagog.*, mar. 2009, letn. 60 (126), št. 1, str. 318-333, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3591345]
10. KOVAČ, Marjeta. Assessment of gymnastic skills at physical education - the case of backward roll. *Science of gymnastics journal*, ISSN 1855-7171. [Spletna izd.], 2012, vol. 4, no. 3, str. 25-35, ilustr., tabele. http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/. [COBISS.SI-ID 4292529]
11. KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, JURAK, Gregor, LESKOŠEK, Bojan. Morphological characteristics and motor fitness among girls attending different secondary-school programmes. *International journal of*

morphology, ISSN 0717-9502, 2012, vol. 30, no. 2, str. 411-416, ilustr., tabela. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n2/art08.pdf. [COBISS.SI-ID 4288689]
12. KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, JURAK, Gregor. Secondary school students and their knowledge about health-related physical fitness and sport. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, ISSN 1848-5189. [Tiskana izd.], 2012, vol. 14, no. 4, str. 855-870, 871-880, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4320689]
13. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, LESKOŠEK, Bojan. The prevalence of excess weight and obesity in Slovenian children and adolescents from 1991 to 2011. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X. [Tiskana izd.], 2012, year 18, no. 1, str. 91-103, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4264369]

ŠPORTNIK V EKSTREMNIH OKOLJIH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športnik v ekstremnih okoljih
Course title:	Athlete in extreme environments
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Kinezioterapija (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Kineziologija, druga stopnja, magistrski	Posebna telesna aktivnost (smer)	2. letnik	1. semester	izbirni
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0107991
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
25	40	25			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Tadej Debevec
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Za pristop k predmetu ni posebnih pogojev.	No special requirements.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Osnove okoljske fiziologije	**Environmental physiology basics**
Ključni fiziološki koncepti	*Key physiological concepts*
Terminologija	*Terminology*
Pogled v zgodovino	*Historical overview*
Interdisciplinarnost	*Interdisciplinary approach*
Višinska fiziologija	**Altitude physiology**
Vplivi velikih nadmorskih višin na človeka/športnika	*Physiological effects of high altitude*
Višinska patofiziologija	*Altitude pathophysiology*
Klinične populacije na povečani nadmorski višini	*Clinical populations at moderate / high altitudes*
Višinski trening in tekmovanja na povečani višini	**Altitude training and competition**
Sodobni modeli višinskega treninga	*Contemporary altitude training models*
Uporaba hiperoksije	*Potential of hyperoxia at altitude*
Implementacija v trenažni proces	*Implementation in training programmes*
Strategije ob tekmovanjih na višini	*Strategies for altitude competition*

Vpliv okoljske temperature na športno sposobnost v ekstremnih okoljih *Ključni termoregulacijski procesi v mrazu in vročini* *Interakcije temperaturnih sprememb z ostalimi okoljskimi dejavniki* *Metode ogrevanja/ohlajanja v mrazu/vročini v ekstremnih okoljih* **Pomen hidracije ekstremnih okoljih** *Fiziologija ustrezne hidriranosti v različnih okoljih / okoljskih vplivih.* **Vadba v onesnaženih okoljih** *Onesnaženost zraka in športna sposobnost/zdravje* *Ocenjevanje kakovosti zraka* *Metode zmanjševanja vpliva onesnaženosti* **Vadba v hiperbaričnem in vodnem okolju** *Ključni vplivi povečanega tlaka na športno sposobnost in homeostazo* *Vpliv temperature vode ob potapljanju* **Breztežnost / neaktivnost** *Fiziološki vplivi breztežnosti / neaktivnosti* *Sredstva za zmanjševanje vplivov breztežnosti* *Vzporednice s sedentarnim načinom življenja* **Biološki ritmi in športna sposobnost** *Vpliv fizioloških ritmov na športno sposobnost* *Motnje ritmov kot posledica ekstremnih okolij* *Pomen počitka in spanja*	**Effects of ambient temperature on sports performance in extreme environments** *Key thermoregulatory factors in the cold / the heat* *Interactions between ambient temperature changes and other environmental factors* *Contemporary warming/cooling methods in extreme environments* **Importance of hydration in extreme environments** *Physiology of proper hydration under various environmental stressors* **Exercise in polluted environments** *Air pollution and sports performance/health* *Air quality assessment* *Methods to reduce the pollutant effects* **Hyperbaric physiology** *Key effects of hyperbaria on exercise capacity and physiological homeostasis* *Effects of water temperature during immersion* **Gravitational physiology** *Physiological effects of microgravity* *Exercise and other countermeasures* *Similarities between microgravity and sedentarism* **Biological rhythms and sports performance** *Circadian rhythms and performance* *Rhythms disturbances in extreme environments* *Importance of sleep and recovery*

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Advanced Environmental Exercise Physiology; Cheung S.S. Human Kinetics, 2010.
- Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise; Editors: Nigel A.S. Taylor N.A.S and Groeller H. Elsevier, 2008.
- Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L., Lippincott Williams & Wilkins, 2010

Dodatna literatura / Additional reading/selected papers:

- Debevec T., Pialoux V., Mekjavić I.B., Eiken O., Mury P. & Millet G.P. Moderate exercise blunts oxidative stress induced by normobaric hypoxic confinement. Medicine & Science in Sports & Exercise. (2014)
- Debevec T., Pialoux V., Saugy J., Schmitt L., Cejeuela R., Mury P., Ehrström S., Faiss R., Millet, G.P. Prooxidant/antioxidant balance in hypoxia: a cross-over study on normobaric vs. hypobaric "live high-train low". PLOS ONE. (2015)
- Debevec T., Pialoux V., Ehrström S., Ribon A., Eiken O., Mekjavić I.B. & Millet G.P. FemHab: The effects of bed rest and hypoxia on oxidative stress in healthy females. Journal of Applied Physiology. (2016)

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Glavni cilj predmeta je študentom predstaviti osnove okoljske športne fiziologije. Predmet v tem pogledu nadgrajuje predmete s področja fiziologije športa, anatomije in medicine športa z namenom izboljšanja razumevanja adaptacije človeškega telesa na vadbo oziroma napor v različnih okoljih. Človeška oz. športna zmogljivost je namreč v veliki meri determinirana prav z različnimi okoljskimi dejavniki. Ob tem je pomembno te dejavnike prepoznati ter razumeti njihov vpliv in potencialno uporabo v	Key objective of this course it to provide prospective students with the opportunity to learn the basic aspects of environmental exercise physiology. This will be achieved by upgrading their understanding of sports physiology, anatomy and sports medicine and thus enable them to efficiently handle the athlete management in various "extreme" environments. This is especially important since environmental factors are known to importantly modulate exercise capacity. In addition, the course aims to equip the

športu. Poleg navedenega je namen predmeta tudi usposobiti študente za uporabo različnih okoljskih vabenih metod (višinski trening, vročinska adaptacija), ki preko različnih fizioloških mehanizmov lahko izboljšajo športno sposobnost in imajo tudi terapevtsko/klinično uporabnost. Nenazadnje je cilj seznanitev študentov z različnimi raziskovalnimi metodami, ki na interdisciplinarnem področju fiziološke adaptacije na okoljske dejavnike omogočajo pridobivanja novih znanj in odkritij. Ključni cilji in pridobljene kompetence so navedene v nadaljevanju.

Cilji

- Nadgraditi znanja pridobljena pri predmetih Fiziologija športa in Anatomija z vidika vplivov okoljskih faktorjev.
- Razumeti fiziološke mehanizme preko katerih različni okoljski dejavniki vplivajo na športno sposobnost in športni rezultat.
- Razumeti vpliv bioloških ritmov na fiziološke procese in športno sposobnost.
- Razumeti integrativne in povezane fiziološke odzive človeka na kombinirane okoljske dejavnike.
- Razumeti pomen ustrezne prehranjenosti in hidracije pri aktivnosti v ekstremnih okoljih.
- Razumeti in znati uporabljati različne metode športne vadbe, ki zmanjšajo negativni vpliv različnih okoljskih dejavnikov.
- Znati implementirati metode okoljske vadbe (višinski trening itd.) v trenažni proces za izboljšanje športnega rezultata.
- Razumeti možnosti in omejitve uporabe okoljskih dejavnikov v terapevtske namene.
- Pridobivati in kritično ovrednotiti strokovno literaturo na področju okoljske športne fiziologije.
- Izluščiti zanimiv raziskovalni problem na področju okoljske fiziologije ter zastaviti in izvesti ustrezen znanstveno-raziskovalnih ali aplikativni projekt.
- Pisno in ustno poročati o rezultatih raziskovalnega dela zainteresirani javnosti.

Splošne kompetence

- Razumevanje integrativnega prepletanja fizioloških sistemov v mirovanju in med vadbo.
- Sposobnost iskanja novih in povezanih dejstev ter znanj.
- Sposobnost kritičnega preverjanja ter pridobivanja informacij.
- Zmožnost samostojnega strokovno/raziskovalnega dela na enostavnejših fizioloških problemih.
- Usposobljenost za uporabo empiričnih in teoretičnih raziskovalnih strategij v športu in fiziologiji.

Specifične kompetence

- Poznavanje interaktivnih vplivov različnih okoljskih dejavnikov in človeka.

students with the knowledge necessary to utilize different environmental training methods for performance enhancement (i.e. altitude training, heat acclimation protocols) on the one hand and therapeutic purposes in clinical populations on the other. Finally, the course will enable the students to understand the main research methods employed to investigate contemporary interdisciplinary questions of the field of environmental exercise physiology. Key objectives and competences are outlined below:

Objectives

- To upgrade the understanding of exercise physiology and sports medicine in relation to environmental factors.
- To understand the key physiological mechanism related to environmental factors that influence exercise capacity and subsequent performance.
- To recognise the importance of biological/circadian rhythms on physiological modulations.
- To understand the integrative physiological responses related to combined environmental stressors.
- To recognise the importance of proper nutrition and hydration in extreme environments.
- To understand and know how to utilize different exercise training approaches to reduce the potential negative effects of extreme environments.
- To be able to implement environmental training methods (e.g. altitude training) in the athletes' preparation with the aim of further performance improvement.
- To understand the potential benefits and limitations of various environmental stressors in therapeutic settings.
- To be able to obtain and critically assess scientific literature in the environmental exercise physiology field.
- To be able to elucidate interesting research problems related to environmental physiology and subsequently perform an appropriate research project to address these problems.
- To be able to report the obtained results in the form of public presentations and written scientific papers.

General competences

- Understanding the integrative nature of physiological responses during rest and exercise.
- Ability to utilize experimental and theoretical strategies in exercise physiology.
- Ability to identify and obtain important facts and new knowledge.
- Ability to obtain and critically assess crucial information.
- Ability for independent research work in social and natural sciences.

• Zmožnost analize vplivov okolja na vadbeni proces in tekmovalno sposobnost. • Sposobnost implementacije okoljskih faktorjev v vadbeni proces z namenom izboljševanja športne sposobnosti. • Sposobnost priprave in implementacije različnih terapevtskih metod okoljske vadbe za v kliničnih populacijah. • Sposobnost sinteze smiselnih znanstvenih vprašanj in izvedbe raziskovalnega dela na področju okoljske in športne fiziologije. • Zmožnost interdisciplinarnega povezovanja znanj in raziskovalnih metod s področji vezanih na okoljsko fiziologijo (kineziologija, medicina športa, fiziologija napora).	**Topic-specific competences** • Understanding the interactive effects of individual or combined environmental factors • Ability to analyse the effects environmental factors might exert on training and competition capacity. • Ability to implement the environmental stressors in the athletes' training in order to further enhance sport performance. • Ability to recognize and implement various therapeutic environmental strategies in clinical populations. • Ability to synthesize scientific questions and perform research projects in the field of environmental exercise physiology. • Ability to employ interdisciplinary experimental approaches (related to kinesiology, sports medicine and physiology) to answer contemporary environmental exercise physiology issues.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študentje bodo poznali osnovne principe in fiziološke mehanizme, ki vplivajo na adaptacijo posameznika na različne okoljske dejavnike. • Sposobni bodo kritično oceniti potencialne negativne in pozitivne učinke različnih okoljskih dejavnikov na športnika. • Poznali bodo različne metode višinske in vročinske aklimatizacije ter bodo sposobni njihove implementacije v trenažni process. • Razumeli bodo prednosti in omejitve uporabe različnih okoljskih dejavnikov za terapevtske namene. • Sposobni bodo pridobivati in kritično ovrednotiti literaturo na področju okoljske športne fiziologije. • Sposobni bodo načrtovati in izvajati enostavnejše znanstveno/raziskovalne projekte na področju okoljske fiziologije.	Students will know and understand the basic physiological principles and mechanism governing adaptation of humans to various extreme environments. • Students will be able to critically distinguish potential positive and negative effects of environmental factors on athletes. • Students will understand and know how to utilize different methods of altitude and heat acclimation. • Students will understand the potential and limitations of therapeutic environmental strategies in clinical populations. • Students will be able to critically evaluate the scientific literature covering the field of environmental exercise physiology. • Students will be able to plan and execute basic environmental physiology research projects.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje.	Lectures, seminars, coursework, tutorial.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminar z zagovorom	50,00 %	Seminar presentation
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Tadej Debevec:

1. Debevec, T., D. P. Longman and J. G. Bourgois (2024). "Defining adaptation within applied physiology - is there room for improvement?" Front Physiol 15: 1459026.
2. Narang, B. J., K. Drole, J. F. P. Barber, P. S. R. Goods and T. Debevec (2025). "Utility of hypoxic modalities for musculoskeletal injury rehabilitation in athletes: A narrative review of mechanisms and contemporary perspectives." J Sports Sci 43(19): 2227-2240.
3. Narang, B. J., A. Štritof and T. Debevec (2025). "The Acute Effects of Caffeine and Normobaric Hypoxia on Cardiorespiratory Exercise Responses in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial." Int J Sport Nutr Exerc Metab 35(5): 385-39
4. Narang, B. J., D. Tominec, M. Stalmans, G. P. Millet, C. Poffé and T. Debevec (2025). "The effects of 2 days of intermittent exogenous ketosis at high altitude on baroreflex sensitivity and ventilation under hypoxic and hypercapnic conditions." Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 329(2): R350-r362.
5. Tominec, D., M. Stalmans, B. J. Narang, G. P. Millet, C. Poffé and T. Debevec (2025). "Exogenous Ketosis during Early Acclimatization at High Altitude: Ventilatory, Cardiovascular and Muscular Responses to Maximal Exercise." Med Sci Sports Exerc 57(11): 2468-2479.

TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Tenis
Course title:	Tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644196

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Aleš Filipčič

Vrsta predmeta/Course type: Izbirni/Selective course

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni	Non

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa • Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro • Igralne situacije pri igri posameznikov • Osnove teniških udarcev in gibanj • Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj • Organizacija treninga in vaje z mladimi teniški igralci • Strategija in taktika za začetnik in srednje naprednih teniških igralcev	• Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development • Introductory tennis learning activities and game based tennis learning • Game situations in singles • Basics of tennis strokes and movement patterns • Organization of training and drills with young tennis players • Strategy and tactics for beginners and intermediate tennis players

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Crespo M., Miley D. (2010). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.
5. Elliott B., Reid M., Crespo M. (2015). ITF Razvoj teniške tehnike. London: International Tennis Federation.

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični)	Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical)

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenažnimi cilji).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals).

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	50,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individualnem in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	50,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- FILIPČIČ, Aleš, CRESPO, Miguel, FILIPČIČ, Tjaša. Practice and match workload of a female tennis player in two annual seasons : a single-case study. International journal of sports science & coaching. 2023, vol. 18, issue 3, str. 915–922, tabele, graf. prikazi. ISSN 2048-397X.
- FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, CRESPO, Miguel, FILIPČIČ, Tjaša. Matchplay characteristics and performance indicators of male junior and entry professional tennis players. International journal of sports science & coaching. 2021, vol. 16, issue 3, str. 768-776, ilustr., tabela. ISSN 2048-397X.
- FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. [Retrospective study] of the workload of a female tennis player over two seasons - singe case study = Retrospektivna študija obrementive teniške igralke v dveh sezonah - študija primera : študija primera. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. [Print ed.]. 2021, vol. 27, no. 3, str. 21-35, tabela, graf. prikazi. ISSN 1318-2269.
- FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, FILIPČIČ, Tjaša. Split-step timing of professional and junior tennis players. Journal of Human Kinetics. 2017, vol. 55, str. 97-105, ilustr. ISSN 1640-5544.
- FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, MUNIVRANA, Goran, OCHIANA, Gabriela, FILIPČIČ, Tjaša. Differences in movement speed before and after a split-step between professional and junior tennis players. Journal of Human Kinetics. 2017, vol. 55, str. 117-125, ilustr. ISSN 1640-5544.
- FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Preverjanje modela potencialne uspešnosti mladih teniških igralcev in igralk z ekspertnim sistemom. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 26-43, ilustr. ISSN 0353-7455.

- FILIPČIČ, Aleš, ZEČIĆ, Miroslav, REID, Machar, CRESPO, Miguel, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Differences in performance indicators of elite tennis players in the period 1991- 2010. Journal of physical education and sport. [Print ed.]. 2015, vol. 15, 4, str. 671-677, graf. prikazi. ISSN 2247-8051.
- STARE, Matjaž, ŽIBRAT, Uroš, FILIPČIČ, Aleš. Stroke effectivness in professional and junior tennis = Učinkovitost udarcev v profesionalnem in mladinskem tenisu. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. [Print ed.]. 2015, vol. 21, no. 2, str. 39-50, ilustr. ISSN 1318-2269.
- FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal. [Online ed.]. june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf. prikazi. ISSN 1303-2968.

UČNA PRAKSA V OSNOVNI ŠOLI - IZBIRNOST

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Učna praksa v osnovni šoli - izbirnost
Course title:	Practical pedagogical training in primary school - optional
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043074
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	554

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
90					90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Gregor Jurak
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Praktično pedagoško usposabljanje (PPU) študentov naj bi premostilo razkorak med teorijo, ki si jo pridobijo na matični fakulteti, in neposredno šolsko prakso, ustvariti pa je treba takšno razmerje, v katerem sta v interaktivnem odnosu izkustvo (praksa) in premislek o tem izkustvu (teorija). Študenti, bodoči učitelji, ne morejo začeti razvijati svojega lastnega profesionalnega znanja, dokler ne vstopijo v razred. Splošno je znano, da gre pri profesionalnem razvoju študentov za proces, v katerem se študenti ob pridobivanju znanj, izkušenj in odgovornosti pomikajo proti kompleksnejšim vzorcem mišljenja in pridobivanju ustreznih kompetenc. Cilji PPU tako vključujejo integracijo pedagoških veščin s posredovanjem znanj, pridobivanje samozavesti, sposobnost navezovanja stikov in spoznavanje učencev, spoznavanje administrativnih dolžnosti učitelja. To je za mnoge študente tudi čas	Practical pedagogical training (PPT) of students is supposed to bridge the gap between the theory they acquire at the faculty and the school practice. It is important to create such relationship in which experience (practice) is interactive with reflection on this experience (theory). Students, future teachers, can develop their own professional knowledge when they enter the class. Professional development of students involves a process in which students, in acquiring knowledge, experience and responsibility, move towards more complex patterns of thinking and acquiring appropriate competences. The goals of PPT thus include integration of pedagogical skills through the transfer of knowledge, gaining self-confidence, the ability to get in touch and get to know the students, learn about the administrative duties of the teacher. For many students the induction to teaching is also the time to dramatically change

dramatičnih sprememb v stališčih do poučevanja, saj mnogi prihajajo z vzorci, ki so jih bili deležni v času svojega šolanja. Pri tem učitelj s fakultete in učitelj-mentor opazujeta študenta in mu svetujeta, kako naj prenese teoretično in praktično znanje, pridobljeno v času študija, v pouk. Ob opazovanju analizirata študentovo poznavanje vsebine predmeta, tehnike poučevanja in psihopedagoške pristope. Ob koncu vsake ure se učitelj-mentor z njim pogovori in ga spodbuja k iskanju različnih rešitev. Pri tem je izjemno pomembno, da je njegovo opazovanje študenta čim bolj natančno, povratne informacije pa spodbudne. Za opazovanje študenta imamo poseben inštrument – protokol spremljave študenta. S tem zasledujemo tako formalne (spodbujanje mentorjev k sistematičnemu, a kritičnemu, selektivnemu opazovanju študentov) kot vsebinske cilje (priprava in ravnanje študenta, uporabo učnih metod in oblik, pripomočkov, odzivanje učencev, dinamika pouka …). Tako vsi učitelji-mentorji opazujejo študente po posebnem enotnem protokolu in jih ovrednotijo na merilni lestvici ob začetku ter na koncu študentovega pedagoškega opazovanja. Izdelajo tudi profil napredka študenta. Ocena začetnega stanja pomaga učitelju-mentorju, da se osredotoči pri delu s študentom predvsem na tista področja, kjer je opazil, da ima študent težave. Iz profila napredka študent vidi svoja močna področja in svoje šibke točke, mentor pa mu svetuje, kako naj izboljša določene spretnosti. Ker izdelajo svoj profil tudi študenti, lahko ugotovijo, v kolikšni meri so bili kritični do svojega usposabljanja. S pomočjo analize osebnih profilov študentov ugotavljamo tudi, kje so pomanjkljivosti v pripravi študentov na bodoči poklic. **Temeljna vsebinska področja:** Hospitacije na različnih šolah pod vodstvom učitelja s fakultete. Študenti si ogledajo vsebinsko različne ure na različnih ravneh šolanja (prvo, drugo, tretje vzgojno-izobraževalno obdobje) in na različnih šolah (javne, zasebne, šole s prilagojenim programom), ki jih vodijo učitelji z različnimi pedagoškimi stili. Uvodni učni nastop pod vodstvom učitelja s fakultete, ki poda študentu navodila za nadaljnje delo. Opazovanje mentorja. Mentorsko PPU. Dinamika pouka. Samostojne dejavnosti študenta (analiziranje stanja, priprava tematskih priprav, izpeljava posameznih ur, analiziranje ur, pedagoške strategije ravnanja, izdelava didaktičnih gradiv, uporaba didaktičnih pristopov). Subjektivni in objektivni vidiki varnosti pri izpeljavi pouka. Prepoznavanje posebnosti posameznih otrok. Zasebnost otrok. Kritično ovrednotenje poteka dela in odzivanja učencev.	attitudes to teaching, as many come with patterns that they have received during their schooling. During PPT the teacher-mentor observes the student and advises him how to transfer the theoretical and practical knowledge acquired during the course of studies into the classroom. During the observation, he/she analyses the student's knowledge of subject contents, teaching techniques and psycho-pedagogical approaches. At the end of each lesson he/she advises and encourages student to find different solutions. It is extremely important that his/her observation of the student is as precise as possible and the feedback is encouraging. For the student's observation, we have a special instrument - the student's follow-up protocol. We thus pursue both formal (encouraging mentors to systematic, but critical, selective observation of students) as well as content goals (preparation and handling of students, use of teaching methods and forms, tools, student response, learning dynamics, etc.). Thus, all teachers-mentors observe students by a special unified protocol and evaluate them on a measuring scale at the beginning and at the end of the student's PPT. They also create a student's progress profile. The assessment of the starting state helps the teacher-mentor to focus on working with students, especially in those areas where he noticed that the student has problems. From the progress profile, the student sees his/her strong and weak points, and the mentor advises him how to improve certain skills. Because students also create their own profile, they can find out to what extent they have been critical of their training. By analysing personal profiles of students, we also identify where there are deficiencies in the preparation of students for the future profession. Basic content areas: Hospitations under the guidance of teacher-educators. Students observe lessons that vary in content, the developmental levels of pupils (different triennium), the type of school (public, private, school for pupils with special needs), and the pedagogical style of the observed teachers. Induction to independent teaching in school setting. The induction is surveilled by a teacher-educator from the faculty in order to provide advice for future work Observing the mentor' work. Mentorship PPT. The dynamics of instruction. Individual student activities (analysing the situation, thematic preparations, carrying out individual lessons, analysing lessons, pedagogical strategies, preparation of didactic materials, use of didactic approaches). Subjective and objective safety aspects of teaching. Identifying the special features of individual children. Children's privacy.

Vključevanje v druge dejavnosti šole. Spoznavanje šolske dokumentacije. Prepoznavanje avtonomije učitelja. Komunikacija učitelj – učenec, učitelj – starši.	Critical evaluation of the teaching process and response of pupils. Inclusion in other school activities. Getting to know school administration. Recognizing the teacher's autonomy. Communication teacher - student, teacher - parents.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kovač, M., Jurak, G. (2024) Praktično pedagoško usposabljanje Učna praksa v osnovni šoli. Navodila za študente. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dosegljivo v Moodle učilnici.
2. JURAK, Gregor, MARKELJ, Neja, ČERNE, Nadja, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovostna športna vzgoja – vemo, da jo potrebujemo, a kako jo doseči?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 8-26, ilustr. ISBN 978-961-95341-4-4.
3. BIZJAK SLANIČ, Katarina. Is practical pedagogical training of physical education students sufficiently effective? = Je li praktična pedagoška obuka studenata tjelesnoga odgoja dovoljno učinkovita?. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje. [Online ed.]. 2013, vol. 15, no. 3, str. 11-37.
4. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, BIZJAK SLANIČ, Katarina, MAJERIČ, Matej. Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport = Monitoring the practical pedagogical training of Faculty of sport students. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 13-19.
5. Cvetek, S. (2004). Pedagoška praksa in njen pomen za izobraževanje učiteljev.
6. Devjak, T. (2005): Partnerstvo fakultete in vzgojno izobraževalnih zavodov: izobraževanje – praksa – raziskovanje. Str. 105-127. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. Hatton, N., Smith, D. (1995). Reflection in Teacher Education: Towards Definition and Implementation. Sydney: The University of Sydney.
8. Kansanen, P. (1999). Research-Based Teacher Education / Raziskovalno zasnovano izobraževanje učiteljev. Izobraževanje učiteljev za prenovljeno šolo / Teacher Education for Changing School. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 135-42.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Sodobni trendi na področju izobraževanja učiteljev poudarjajo izjemen pomen praktičnega pedagoškega usposabljanja. Študent lahko v avtentičnih situacijah povezuje teoretične principe, ki jih je spoznal v času študija, s prakso. Tako razvija pedagoški način razmišljanja, ki ne temelji le na občutkih, ampak je podprt z argumenti, ki izhajajo iz raziskovalnih spoznanj in teoretičnih konceptov (Kansanen, 1999). Poleg praktičnih izkušenj uporabe didaktičnih tehnik študent pridobiva samozavest, navaja se na samostojnost v pedagoškem ravnanju ter spozna svoje prednosti in pomanjkljivosti, kar mu lahko pomaga pri oblikovanju v avtonomno učiteljsko osebnost. Na mentorskem PPU si študenti pod vodstvom mentorjev pridobijo osnovne spretnosti pri poučevanju obveznega programa v osnovni šoli. Naučijo se samostojno načrtovati in voditi pedagoški proces pri rednih urah športne vzgoje, izbirnih predmetih, v podaljšanem bivanju in na športnih dneh. Spoznajo predpisane učne načrte za osnovno šolo in izbirne predmete, letni delovni načrt šole, učiteljevo pripravo na pouk, načrtovanje športnovzgojnega procesa na mezo ravni (tematska priprava), uresničevanje postavljenih ciljev,	Modern trends in the field of teacher education emphasize the exceptional importance of PPT. In authentic situations, a student can integrate the theoretical principles he has learned during the course of studies, with practice. Thus he/she develops a pedagogical way of thinking, which is not only based on feelings, but is supported by arguments derived from research findings and theoretical concepts (Kansanen, 1999). In addition to the practical experience of using didactic techniques, the student gets self-confidence, mentions independence in pedagogical behavior, and realizes his advantages and disadvantages, which can help him/her to become an autonomous teacher. Under the guidance of mentors, students-teachers acquires basic skills in teaching a compulsory program in primary school. They learn to independently plan and lead the pedagogical process during regular classes of PE, elective courses, extended stay and sports days. They get acquainted with the prescribed curricula for primary school and elective subjects Sport, the annual work plan of the school, the teacher's preparation for classes, the design of the thematic preparation, the realization of the set goals, the implementation of content, the

izbiro vsebin, ustreznih metodičnih postopkov in učnih metod ter oblik, prilagojenih razvojni stopnji otrok, organizacijske prijeme v različnih razredih, načrtovanje obremenitev, vodenje športnovzgojnega procesa, spremljanje in vrednotenje dela, vodenje šolske dokumentacije. Pridobijo temeljne spretnosti uporabe učne tehnologije, naučijo se izbrati ustrezne didaktične korake v različnih stopnjah učnega procesa ter pedagoška ravnanja pri različnih učnih situacijah. Znajo analizirati svoje delo in na podlagi povratnih informacij načrtovati naslednje korake	appropriate learning procedures and learning methods and forms according to level of physical fitness and knowledge of children, organizational approaches in different classes, load planning, management of educational process, evaluating learning process, keeping school administration. Students acquire basic skills in the use of learning technology, learn to choose the appropriate didactic steps at different stages of the learning process and pedagogical behavior in different learning situations. They can analyze their work and plan the following steps on the basis of feedback.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanje konkretizacije in operacionalizacije uradnih učnih načrtov. Razumevanje uporabe različnih načrtovalnih in pedagoških strategij v izvedbi pouka. Razumevanje pomena kritičnega ovrednotenja lastnega dela in nujnosti postopnega vpeljevanja v pedagoški proces. **Uporaba:** Znanje izdelave tematske priprave. Uporaba znanja in spretnosti, pridobljenih v času študija, pri poučevanju. **Refleksija:** Kritično ovrednotenje izpeljave pouka na različnih ravneh šolanja in iskanje različnih možnosti reševanja problemov v skupini.	**Knowledge and Understanding:** Knowledge of the operationalization of official curricula. Understanding the use of different planning and pedagogical tactics in the performance of lessons. Understanding the importance of critical evaluation of one's own work and the necessity of gradual introduction into the pedagogical process. **Application**: Knowledge of preparing thematic preparation. Application of knowledge and skills acquired during study, in teaching. **Reflection:** Critical evaluation of the delivery of lessons at different levels of schooling and the search for different options for solving problems in the group.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Hospitacije, učni nastopi. Individualno delo učitelja in študenta.	Observing teaching, introductionary teaching lessons Individual work of teacher and student.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) Pozitivna ocena uvodnega učnega nastopa ((b) Pozitivna ocena didaktičnih gradiv. (c) Pozitivna ocena mentorja		(a) Positive assessment of the introductory learning performance. (b) Positive assessment of didactic materials. (c)Positive evaluation of the mentor.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilca:
The most important work:
Znanstveni članki / Scientific articles:

1. JURAK, Gregor, MARKELJ, Neja, ČERNE, Nadja, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovostna športna vzgoja – vemo, da jo potrebujemo, a kako jo doseči?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 8-26, ilustr. ISBN 978-961-95341-4-4.
2. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, BIZJAK SLANIČ, Katarina, MAJERIČ, Matej. Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport = Monitoring the practical

pedagogical training of Faculty of sport students. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 13-19.
3. MARKELJ, Neja, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovost praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov fakultete za šport med epidemijo COVID-19. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), PLAVČAK, Marjan (ur.), DOBOVIČNIK, Luka (ur.). Zbornik 34. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2021. Str. 24-39.
4. KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, STARC, Gregor, JURAK, Gregor. Physical education and education through sport in Slovenia. V: Physical education and sport education in European Union, (Dossiers EPS). Paris: Editions Revue EP.S, cop. 2008, str. 389-404, tabela. [COBISS.SI-ID 3338673]
5. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. Izpeljava športne vzgoje : didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. dopolnjena in razširjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 201 283 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-30-0. [COBISS.SI-ID 263274240]

UČNA PRAKSA V SREDNJI ŠOLI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Učna praksa v srednji šoli
Course title:	Practical pedagogical training in secondary school
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043085
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1002

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
				90	90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Gregor Jurak
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Praktično pedagoško usposabljanje (PPU) študentov naj bi premostilo razkorak med teorijo, ki si jo pridobijo na matični fakulteti, in neposredno šolsko prakso. V študijskih programih je treba ustvariti takšno razmerje med teorijo in prakso, v katerem sta v interaktivnem odnosu izkustvo (praksa) in premislek o tem izkustvu (teorija). Študenti, bodoči učitelji, ne morejo začeti razvijati svojega lastnega profesionalnega znanja, dokler ne vstopijo v razred. Splošno je znano, da gre pri profesionalnem razvoju študentov za proces, v katerem se študenti ob pridobivanju znanj, izkušenj in odgovornosti pomikajo proti kompleksnejšim vzorcem mišljenja in pridobivanju ustreznih kompetenc. Cilji PPU vključujejo integracijo pedagoških veščin s posredovanjem znanj, pridobivanje samozavesti, sposobnost navezovanja stikov in spoznavanje učencev, spoznavanje administrativnih	Practical pedagogical training (PPT) of students is supposed to bridge the gap between the theory they acquire at the faculty and the school practice. It is important to create such relationship in which experience (practice) is interactive with reflection on this experience (theory). Students, future teachers, can develop their own professional knowledge when they enter the class. Professional development of students involves a process in which students, in acquiring knowledge, experience and responsibility, move towards more complex patterns of thinking and acquiring appropriate competences. The goals of PPT thus include integration of pedagogical skills through the transfer of knowledge, gaining self-confidence, the ability to get in touch and get to know the students, learn about the administrative duties of the teacher. This is also the time for many students to dramatically change attitudes to teaching, as many

dolžnosti učitelja. Pri tem učitelj-mentor opazuje študenta in mu svetuje, kako naj prenese teoretično in praktično znanje, pridobljeno v času študija, v pouk. Ob opazovanju analizira študentovo poznavanje vsebine predmeta, tehnike poučevanja in psihopedagoške pristope, ob koncu vsake ure se z njim pogovori in ga spodbuja k iskanju različnih rešitev. Pri tem je izjemno pomembno, da je njegovo opazovanje študenta čim bolj natančno, povratne informacije pa spodbudne. Za opazovanje študenta imamo poseben inštrument – protokol spremljave študenta. S tem zasledujemo tako formalne (spodbujanje mentorjev k sistematičnemu, a kritičnemu, selektivnemu opazovanju študentov) kot vsebinske cilje (priprava in ravnanje študenta, uporabo učnih metod in oblik, pripomočkov, odzivanje učencev, dinamika pouka …). Tako vsi učitelji-mentorji opazujejo študente po posebnem enotnem protokolu in jih ovrednotijo na merilni lestvici ob začetku ter na koncu študentovega pedagoškega opazovanja ter izdelajo profil napredka študenta. Ocena začetnega stanja pomaga učitelju-mentorju, da se osredotoči pri delu s študentom predvsem na tista področja, kjer je opazil, da ima študent težave. Iz profila napredka študent vidi svoja močna področja in svoje šibke točke, mentor pa mu svetuje, kako naj izboljša določene spretnosti. Ker izdelajo svoj profil tudi študenti, lahko ugotovijo, v kolikšni meri so bili kritični do svojega usposabljanja. S pomočjo analize osebnih profilov študentov ugotavljamo tudi, kje so pomanjkljivosti v pripravi študentov na bodoči poklic. **Temeljna vsebinska področja:** Hospitacije na različnih šolah pod vodstvom učitelja s fakultete. Študenti si ogledajo vsebinsko različne ure na različnih ravneh šolanja (gimnazija, srednje tehniško in srednje poklicno izobraževanje) in na različnih šolah (javne, zasebne, šole s športnimi oddelki), ki jih vodijo učitelji z različnimi pedagoškimi stili. Opazovanje mentorja. Mentorsko PPU Dinamika pouka, izbirnost kot temeljno vodilo srednješolskih programov. Analiza poklica bodočega dijaka. Samostojne dejavnosti študenta (analiziranje stanja, priprava tematskih priprav, izpeljava posameznih ur, analiziranje ur, pedagoške strategije ravnanja, izdelava didaktičnih gradiv, uporaba didaktičnih pristopov) Subjektivni in objektivni vidiki varnosti pri izpeljavi pouka. Prepoznavanje posebnosti posameznih dijakov in spoštovanje njihove zasebnosti. Kritično ovrednotenje poteka dela in odzivanja dijakov. Vključevanje v druge dejavnosti šole.	come with patterns that they have received during their schooling. During PPT the teacher-mentor observes the student and advises him how to transfer the theoretical and practical knowledge acquired during the course of studies into the classroom. During the observation, he/she analyses the student's knowledge of subject contents, teaching techniques and psycho-pedagogical approaches. At the end of each class he/she advises and encourages student to find different solutions. It is extremely important that his/her observation of the student is as precise as possible and the feedback is encouraging. For the student's observation, we have a special instrument - the student's follow-up protocol. We thus pursue both formal (encouraging mentors to systematic, but critical, selective observation of students) as well as content goals (preparation and handling of students, use of teaching methods and forms, tools, student response, learning dynamics, etc.). Thus, all teachers-mentors observe students by a special unified protocol and evaluate them on a measuring scale at the beginning and at the end of the student's PPT. They also create a student's progress profile. The assessment of the starting state helps the teacher-mentor to focus on working with students, especially in those areas where he noticed that the student has problems. From the progress profile, the student sees his/her strong and weak points, and the mentor advises him how to improve certain skills. Because students also create their own profile, they can find out to what extent they have been critical of their training. By analysing personal profiles of students, we also identify where there are deficiencies in the preparation of students for the future profession. **Basic content areas:** Hospitations under the guidance of teacher-educators. Students observe lessons that vary in content, the type of program (high school, technical school, vocational school), the type of school (public, private, school with sport classes), and the pedagogical style of the observed teachers. Observing the mentor' work. Mentorship PPT. The dynamics of instruction, choice of contents as the basic guidelines for secondary school programs. Analysis of the future student's profession. Individual student activities (analysing the situation, thematic preparations, carrying out individual lessons, analysing lessons, pedagogical strategies, preparation of didactic materials, use of didactic approaches). Subjective and objective safety aspects of teaching. Identifying the special features of individual student. Student's privacy.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kovač, M., Jurak, G. (2024) Praktično pedagoško usposabljanje Učna praksa v srednji šoli. Navodila za študente za praktično pedagoško usposabljanje pri študijskem predmetu Učna praksa v srednji šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dosegljivo v Moodle učilnici.
2. Kovač, M., Jurak, G. (2024) Praktično pedagoško usposabljanje Učna praksa v srednji šoli. Navodila za mentorje za praktično pedagoško usposabljanje pri študijskem predmetu Učna praksa v srednji šoli.
3. JURAK, Gregor, MARKELJ, Neja, ČERNE, Nadja, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovostna športna vzgoja – vemo, da jo potrebujemo, a kako jo doseči?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 8-26, ilustr. ISBN 978-961-95341-4-
4. BIZJAK SLANIČ, Katarina. Is practical pedagogical training of physical education students sufficiently effective? = Je li praktična pedagoška obuka studenata tjelesnoga odgoja dovoljno učinkovita?. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje. [Online ed.]. 2013, vol. 15, no. 3, str. 11-37. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, BIZJAK SLANIČ, Katarina, MAJERIČ, Matej. Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport = Monitoring the practical pedagogical training of Faculty of sport students. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 13-19.
5. Cvetek, S. (2004). Pedagoška praksa in njen pomen za izobraževanje učiteljev.
6. Devjak, T. (2005): Partnerstvo fakultete in vzgojno izobraževalnih zavodov: izobraževanje – praksa – raziskovanje. Str. 105-127. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. Hatton, N., Smith, D. (1995). Reflection in Teacher Education: Towards Definition and Implementation. Sydney: The University of Sydney.
8. Kansanen, P. (1999). Research-Based Teacher Education / Raziskovalno zasnovano izobraževanje učiteljev. Izobraževanje učiteljev za prenovljeno šolo / Teacher Education for Changing School. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 135-42.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Sodobni trendi na področju izobraževanja učiteljev poudarjajo izjemen pomen praktičnega pedagoškega usposabljanja. Študent lahko v avtentičnih situacijah povezuje teoretične principe, ki jih je spoznal v času študija, s prakso. Tako razvija pedagoški način razmišljanja, ki ne temelji le na občutkih, ampak je podprt z argumenti, ki izhajajo iz raziskovalnih spoznanj in teoretičnih konceptov (Kansanen, 1999). Poleg praktičnih izkušenj uporabe didaktičnih tehnik študent pridobiva samozavest, navaja se na samostojnost v pedagoškem ravnanju ter spozna svoje prednosti in pomanjkljivosti, kar mu lahko pomaga pri oblikovanju v avtonomno učiteljsko osebnost. Na mentorski pedagoški praksi si študenti pod vodstvom mentorjev pridobijo predstavo in osnovne spretnosti pri poučevanju v srednji šoli ter pri poteku drugih športnovzgojnih dejavnosti. Ob upoštevanju izbirnosti, ki jo prinašajo učni načrti za srednješolske programe, se naučijo samostojno načrtovati in voditi pedagoški proces pri rednih urah športne vzgoje in na športnih dneh. Spoznajo predpisani učni načrt za določeno srednjo šolo, kjer opravljajo prakso, letni delovni načrt šole, učiteljevo pripravo na pouk, načrtovanje tematskih priprav za športno vzgojo, uresničevanje postavljenih ciljev, izbiro vsebin, ustreznih metodičnih postopkov in učnih metod ter oblik, prilagojenih posebnostim dijakov, organizacijske prijeme, načrtovanje obremenitev, vodenje športnovzgojnega procesa, spremljanje in vrednotenje dela, vodenje šolske dokumentacije.	Modern trends in the field of teacher education emphasize the exceptional importance of PPT. In authentic situations, a student can integrate the theoretical principles he has learned during the course of studies, with practice. Thus he/she develops a pedagogical way of thinking, which is not only based on feelings, but is supported by arguments derived from research findings and theoretical concepts (Kansanen, 1999). In addition to the practical experience of using didactic techniques, the student gets self-confidence, mentions independence in pedagogical behaviour, and realizes his advantages and disadvantages, which can help him/her to become an autonomous teacher. Under the guidance of mentors, students-teachers acquires basic skills in teaching in secondary school and in other extracurricular PE activities. Taking into account the choice of contents in the curriculum for secondary school programs, they learn to independently plan and lead the pedagogical process during regular classes of PE and sports days. They learn about the prescribed curriculum for a particular secondary school where they practice, the annual work plan of the school, the teacher's preparation for classes, the design of thematic preparations for PE, the realization of the set goals, the choice of content, the appropriate methodological procedures and teaching methods and the forms adapted to the special features of the students, organizational approaches, load planning, running PE, monitoring and evaluating work, keeping school

Pridobijo temeljne spretnosti uporabe učne tehnologije, naučijo se izbrati ustrezne didaktične korake v različnih stopnjah učnega procesa ter izbrati ustrezna pedagoška ravnanja pri različnih učnih situacijah. Znajo analizirati svoje delo in na podlagi povratnih informacij načrtovati naslednje korake.	administration. Students acquire basic skills in the use of learning technology, learn to choose the appropriate didactic steps at different stages of the learning process and pedagogical behavior in different learning situations. They can analyze their work and plan the following steps on the basis of feedback.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumevanje uporabe različnih načrtovalnih in pedagoških strategij v izvedbi pouka. Razumevanje pomena kritičnega ovrednotenja lastnega dela in nujnosti postopnega vpeljevanja v pedagoški proces. Uporaba: Uporaba znanja in spretnosti, pridobljenih v času študija. Upoštevanje načela izbirnosti. Refleksija: Kritično ovrednotenje izpeljave pouka in iskanje različnih motivacijskih prijemov. Kritično ovrednotenje lastnega dela, iskanje svojih močnih in šibkih področij.	**Knowledge and Understanding:** Understanding the use of different planning and pedagogical tactics in the management of lessons. Understanding the importance of critical evaluation of one's own work and the necessity of gradual introduction into the pedagogical process. Application: Use of knowledge and skills acquired during the course of studies. Observance of the principle of selectivity. Reflection: Critical evaluation of lesson delivery and searching for different motivational approaches. Critical evaluation of one's own work, searching for its strong and weak areas.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Individualno delo učitelja in študenta.	Individual work of the teacher and student.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) Pozitivna ocena didaktičnih gradiv. (b) Pozitivna ocena mentorja.		(a) Positive assessment of didactic materials. (b) Positive evaluation of the mentor.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilca:
The most important work:

1. JURAK, Gregor, MARKELJ, Neja, ČERNE, Nadja, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovostna športna vzgoja – vemo, da jo potrebujemo, a kako jo doseči?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 8-26, ilustr. ISBN 978-961-95341-4-4.
2. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, BIZJAK SLANIČ, Katarina, MAJERIČ, Matej. Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport = Monitoring the practical pedagogical training of Faculty of sport students. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 13-19.
3. MARKELJ, Neja, POTOČNIK, Žan Luca, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta. Kakovost praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov fakultete za šport med epidemijo COVID-19. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), PLAVČAK, Marjan (ur.), DOBOVIČNIK, Luka (ur.). Zbornik 34. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2021. Str. 24-39.
4. KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. Izpeljava športne vzgoje : didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. dopolnjena in razširjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 201 283 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-30-0. [COBISS.SI-ID 263274240]

5. KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, STARC, Gregor, JURAK, Gregor. Physical education and education through sport in Slovenia. V: Physical education and sport education in European Union, (Dossiers EPS). Paris: Editions Revue EP.S, cop. 2008, str. 389-404, tabela. [COBISS.SI-ID 3338673]

VADBA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADINE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Vadba za zdravje otrok in mladine
Course title:	Exercise for the Health of Children and Youth
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0043060
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	539

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Primož Pori
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
MEDICINSKI VIDIKI UKVARJANJA OTROK IN MLADINE S ŠPORTOM • Razvoj in rast otroka – medicinski vidiki • Posebnosti fiziološkega odgovora telesa na telesno aktivnost pri otrocih • Vpliv treninga na rast in razvoj kosti • Opredelitev »zadostne« količine telesne aktivnosti za otroke • Dejavniki, ki vplivajo na telesno aktivnost otrok in mladine • Psihološki vplivi tekmovalnega športa v otroški dobi • Specifične športne poškodbe pri otrocih in mladostnikih • Morebitni škodljivi učinki telesne aktivnosti na rast in razvoj otroka • Bolezni kot neposredna posledica telesne neaktivnosti	

• Debelost pri otrocih – intervencijski načrt • Nepravilna telesna drža pri otrocih in možnosti korekcije • Blagodejni učinki telesne aktivnosti pri otrocih s kroničnimi boleznimi, kot so astma, diabetes tip 1, cistična fibroza, epilepsija… **PREHRANA, POČITEK, REGENERACIJA, MASAŽA** **Osnovni pojmi o prehrani** • Pomen uravnotežene prehrane in sodobne prehranjevalne piramide • Vpliv prehrane na zdravje posameznika in družbe v celoti • Strategije promocije zdrave prehrane v družbi • Motnje prehranjevanja (pretirana ješčnost, debelost, anoreksija, bulimija) • Razlike med zdravo in športno prehrano **Športna prehrana** • Ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine • Vitamini in minerali • Tekočinska bilanca in elektroliti • Ergogena sredstva • Prebava in absorbcija živil v prebavilih • Pravilna časovna umestitev obrokov hrane in pijače • Inhibitorji normalnega energijskega izkoriščanja hranil • Dejavniki, ki vplivajo na energijske potrebe (delo, potovanja, visoka nadmorska višina, starost in spol, sestava telesa, šport) **Počitek** • Pomen počitka za regeneracijo • Oblike »aktivnega« počitka (savna, kopeli, različne oblike naravnega zdravljenja kot sredstva v procesu regeneracije – akupresura, aromaterapija, refleksoterapija) **Masaža** • Zgodovina masaže. • Različne vrste masaže. • Učinki masaže na organske sisteme • Pomen masaže v regeneraciji športnikov • Materialni pogoji za izvajanje masaže (prostorske zahteve, masažne mize, masažna olja) • Priprava maserja in masiranca • Indikacije in kontraindikacije za masažo. • Osnovni masažni prijemi: gladenje, gnetenje, vtiranje, udarjanje, tresenje, pritiskanje • Masaža različnih delov telesa (glave in vratu, hrbta, spodnjih in zgornjih okončin) • Celostna masaža • Uporaba trigger točk v športni masaži • Umestitev masaže v trenažno - tekmovalni proces • Etična vprašanja, povezana z masažo.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Carpenter, R. A, in Finley, C. E. (2005). Healthy Eating Every Day. Human Kinetics.
- Benardot, D. (2006). Advanced Sports Nutrition. Human Kinetics.

- Bar-Or, O.,. Rowland. T. W. (2004). Pediatric Exercise Medicine - From Physiologic Principles to Health Care Application. Human kinetics .
- Maffulli, N., Chan, K.M., Macdonald, R., Malina, R.M., Parker, A.W. (2001). Sports medicine for specific ages and abilities. Churchill Livingstone.
- Benjamin, P. J. in Scott P. (2005). Lamp. Understanding Sports Massage. HumanKinetics.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Predmet je sestavljen iz dveh ločenih vsebinskih sklopov. • Namen sklopa MEDICINSKI VIDIKI UKVARJANJA OTROK IN MLADINE S ŠPORTOM je seznaniti študente s posebnostmi športne dejavnosti otrok in mladine v povezavi z zdravjem. Gre za zelo občutljivo starostno populacijo, pri kateri lahko napačen pristop v začetku ukvarjanja s športom povzroči določene zdravstvene težave. Prav tako bodo študenti seznanjeni s športnimi poškodbami otrok in posebnostmi otrok s kroničnimi zdravstvenimi stanji, zaradi katerih so večkrat opravičeni športne vzgoje. • Namen sklopa PREHRANA, POČITEK, REGENERACIJA IN MASAŽA je seznaniti diplomante z načini regeneracije po telesni aktivnosti; podrobno je obravnavana prehrana; tako bodo študenti spoznali pojma uravnotežene in zdrave prehrane in razlike med uravnoteženo in športno prehrano ter strategije promoviranja zdrave prehrane v družbi. Predmet predstavlja tudi različne oblike počitka ter fiziološke vplive masaže na telo.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumeti posebnosti otrok in mladine, ki lahko vplivajo na varno in zdravo ukvarjanje s telesno aktivnostjo. Razumeti pomen regeneracije po telesni aktivnosti in vlogo zdrave (in tudi športne) prehrane. ***Uporaba:*** Uporaba različnih masažnih prijemov in regeneracijskih tehnik. ***Refleksija:*** Kritični razmislek o zgodnji športni vadbi in primerni podpori regeneracije in športne prehrane v procesu treninga.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Izpit v pisni obliki. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. Pogoj za opravljanje izpita je praktični kolokvij. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.		

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:
