



Univerza v Mariboru

Filozofska fakulteta  
Koroška cesta 160  
2000 Maribor, Slovenija

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

<b>Predmet:</b>	<b>BADMINTON IN FITNES</b>
<b>Course title:</b>	<b>BADMINTON AND FITNESS</b>

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Nemščina kot tuji jezik, 2. stopnja		1	Poletni
German as a Foreign Language, 2nd Degree		1	Summer

Vrsta predmeta / Course type

Izbirni/Optional

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
	15			30 TE	45	3

Nosilec predmeta / Lecturer:

dr. Jurij Planinšec

Jeziki /

Predavanja / Lectures: Slovenski jezik / Slovene language

Languages:

Vaje / Tutorial: Slovenski jezik / Slovene language

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

Pogoji za vključitev v delo:

- Ni zahtev.

Pogoji za opravljanje študijskih obveznosti:

- Opravljena seminarska naloga.

**Vsebina:**

Badminton: Temeljne značilnosti igre badmintona. Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov igre: drža loparja, položaj igralca na igrišču, tehnika gibanja po igrišču, vrste udarcev in let žoge, izvedba udarcev, njihova osnovna taktična uporaba. Oprema in pravila igre badmintona.

Fitness: osnovne zakonitosti športne vadbe v fitnessu, različni sodobni programi telesne priprave; načrtovanje in izvajanje vadbe v fitnessu; splošni in specialni program vadbe. Pravila vadbe v fitnessu. Vadba za izboljšanje gibalnih sposobnosti. Vaje za stabilizacijo telesa in primerno telesno držo. Spremljanje gibalnih in

**Prerequisites:**

Conditions for inclusion:

- None.

Terms Prerequisites:

- Completed assignment work.

**Content (Syllabus outline):**

Badminton: Basic characteristics of badminton. Upgrading basic technical and tactical elements of the game: racquet position, player position on the court, movement technique of hits, forms of hits and flying amplitude of the ball, performing the hits, their basic tactical usage. Equipment and rules of badminton.

Fitness: the basic rules of sports activities in the fitness, various modern programs of physical exercise; planning and implementation exercise in the fitness center; general and special exercise program. Rules workout in the fitness center. Exercise to improve physical fitness. Exercises to stabilize the body and proper posture. Monitoring motor

funkcionalnih sposobnosti, tudi z uporabo IKT. Opremljenost fitnes centra in uporaba posameznih naprav. Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov.

and functional abilities, with ICT. Equipped fitness center and use of the individual devices. Suitable diet with a variety of sporting activities, hydration, the use of vitamins, stimulants and preparations.

### Temeljni literatura in viri / Readings:

Kustec, A., Nagode, M., Žorga, M. (2001). Priročnik za trenerje badmintona .: uvod v badmintonsko igro in proces treniranja. Ljubljana : Badmintonska zveza Slovenije

Kustec, A. (2001). Badmintonska pravila. Ljubljana : Badmintonska zveza Slovenije

Petrović, S. (2005). Pot do uspeha: Multimedijški osebni trener, Ljubljana:

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.

### Cilji in kompetence:

Osvojiti teoretične in praktične elemente igre badmintona, pravila igre in sojenja. Izpopolniti tehniko in taktiko badmintona do stopnje, ki omogoča njihovo povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah. Spodbujati odgovornost in fair play.

Študenti razumejo pomen telesne pripravljenosti. Znajo načrtovati vadbo v fitnesu ter spremljati telesno pripravljenost, poznajo naloge za izboljšanje različnih sestavin telesne pripravljenosti. Znajo pripraviti svoj individualni program vadbe v fitnesu za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Poznajo primerno prehrano za športnike.

### Objectives and competences:

Improving basic elements of badminton techniques and tactic, master rules of the game. Upgrade technique and tactics badminton to a level that allows their integration in dynamic situations. Encourage responsibility and fair play. Students understand the importance of physical fitness. They can design a fitness exercise, and monitor fitness, choose tasks for improving the various components of physical fitness. They know how to prepare individual training program in the gym for the development of various movement and functional abilities. They know the proper nutrition for athletes.

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Študenti pridobijo temeljna znanja o badmintonu. Poznajo vpliv vadbe v fitnesu na zdravje in dobro počutje. Razumejo odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike športne vadbe, še posebej v obdobju rasti in razvoja mladostnika. Poznajo temeljne značilnosti vadbe v fitnesu in uporabo fitnes naprav (pogostost, intenzivnost, trajanje in vrsta vadbe).

Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:

- *Gibalne kompetence*: Pridobiti gibalne kompetence ter s tem povezana znanja in doživetja. Izboljšati raven telesne pripravljenosti in gibalne učinkovitosti, koristne tako v športu kot v vsakdanjem življenju.
- *Spretnosti komuniciranja*: ustno in pisno izražanje pri zagovoru seminarja.
- *Uporaba informacijske tehnologije*: uporaba programskih orodij.

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

Students acquire basic knowledge of badminton. They know the influence of exercise in fitness on the health and well-being. They understand the adaptation of the human body to the effort of sports training, especially in the period of growth and development. They know the basic characteristics of exercise in fitness (frequency, intensity, duration and type of training).

Transferable/Key skills and other attributes:

- *Motor competences*: Improvement motor competences and related knowledge and experience. Improve the level of fitness and motor efficiency, useful both in sport and in everyday life.
- *Communication skills*: oral expression at seminar, manner of expression at written examination.
- *Use of information technology*: use of software tools.

- *Reševanje problemov*: sposobnost reševanja problemov pri uporabi strokovnih spoznanj v različnih okoliščinah.
- *Timsko delo*: sodelovanje pri delu v parih in v skupini.

- *Problem solving*: ability to solve problems at application of scientific and professional knowledge in various contexts.
- *Team work*: cooperation in pairs and groups.

#### Metode poučevanja in učenja:

V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:

- seminarji,
- metoda razlage in razgovora,
- metoda demonstracije,
- metoda praktične vadbe.

#### Learning and teaching methods:

Following methods and forms of teaching will be used in the program:

- assignment,
- explanation and discussion method,
- method of demonstration,
- method of practice exercise.

Delež (v %) /

#### Načini ocenjevanja:

Weight (in %)

#### Assessment:

- Seminarjska naloga
- Praktično delo

**25 %**  
**75 %**

- Assignment work
- Practical colloquium

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

- MATEJEK, Črtomir, PLANINŠEC, Jurij. Razlike v gibalnih sposobnostih med študentkami glede na status telesne teže. Revija za elementarno izobraževanje, ISSN 1855-4431. [Tiskana izd.], 2016, letn. 9, št. 1/2, str. 33-41.
- PLANINŠEC, Jurij, MATEJEK, Črtomir. Življenjski slog študentk razrednega pouka = Life-style of elementary education students. V: DUH, Matjaž (ur.), ALISPAHIĆ, Farizada. Okoljska vzgoja in trajnostni razvoj v interakciji z okoljskimi spremembami : znanstvena monografija. V Mariboru: Pedagoška fakulteta; Rakičan: RIS Dvorec, 2015, str. 209-218.
- PLANINŠEC, Jurij, KOKOL, Denis. Interaction of physical fitness, academic achievement and living environment of primary school students. V: PLEVNIK, Matej (ur.), et al. Active childhood - the lever of a successful life. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Univerzitetna založba Annales: = Science and Research Centre Koper, Annales University Press, 2017. Str. 32-35