



Univerza v Mariboru

Filozofska fakulteta  
Koroška cesta 160  
2000 Maribor, Slovenija

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

<b>Predmet:</b>	<b>ODBOJKA IN AEROBNA VADBA</b>
<b>Course title:</b>	<b>VOLLEY-BALL AND AEROBIC EXERCISE</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

Languages:

Vaje / Tutorial: Slovenski jezik / Slovene

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

**Prerequisites:**

Pogoji za vključitev v delo:

- Ni zahtev.

Pogoji za opravljanje študijskih obveznosti:

- Opravljena seminarska naloga.

Conditions for inclusion:

- None.

Terms Prerequisites:

- Completed assignment work.

**Vsebina:**

Odbojka: Učenje in spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov v igri: zgornji in spodnji odboj, servis, sprejem servisa, podaja ob mreži, napadalni udarec, sprejem napadalnega udarca, blok. Različni taktični sistemi. Poznavanje temeljnih igralnih pravil in sodniških znakov.

Aerobna vadba: Zakonitosti aerobne vadbe. Načrtovanje aerobne vadbe, ustrezen izbor nalog, intenzivnosti vadbe in trajanja obremenitve glede na postavljene cilje. Različni programi vadbe za izboljšanje telesne pripravljenosti. Odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi. Spremljanje učinkov vadbe: uporaba pametnih telefonov, merilniki srčnega utripa, porabe energije, pedometri. Zdrav življenjski slog (gibanje, šport, telesna pripravljenost, uravnotežena prehrana, vnos in poraba energije...), pomen gibanja za zdravje in dobro počutje. Razvoj in spremljanje telesne pripravljenosti. Aktivno preživljanje prostega časa.

**Content (Syllabus outline):**

Volleyball: Learning and training of technical and tactical elements of the game: low and high pass, attacking shot, block, serve, receiving serve pass at the net, receiving an shot. Different tactical systems. Knowledge of the basic rules and referee signs.

Aerobic Exercise: Laws of aerobic exercise. Planning of aerobic exercise, appropriate selection of tasks, intensity and duration of the load against target objectives.

Various exercise programs to improve fitness.

Responding to the cardiovascular and respiratory system at an increased effort in sports training. Monitoring the effects of exercise: the use of smart phones, heart rate monitors, power consumption, pedometers. A healthy lifestyle (exercise, sports, fitness, balanced diet, intake and energy consumption ...), the importance of exercise for the health and well-being. Development of physical fitness. Active leisure time.

**Temeljni literatura in viri / Readings:**

- Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje: Odbojka. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Duraković-Mišigoj, M. s sodelavci (2003). Telesna vadba in zdravje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zdražnik, M., Marinko, G. (2004). 50 odbojgarskih treningov. Ljubljana: Fakulteta za šport.

**Cilji in kompetence:**

Osvojiti teoretične in praktične elemente igre odbojke v obrambi in napadu, pravila športne igre in sojenja. Izpopolniti tehniko in taktiko športne igre do stopnje, ki omogoča njihovo povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah. Spodbujati medsebojno sodelovanje, sprejemanje odgovornosti posameznika v ekipi.

Študenti razumejo pomen telesne pripravljenosti kot enega od ključnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Znajo načrtovati športno vadbo, spremljati svojo telesno pripravljenost, poznajo naloge za izboljšanje telesne pripravljenosti in si pripraviti individualni program vadbe. Poznajo pomen gibanja za zdravje in dobro počutje.

**Objectives and competences:**

Upgrade technique and tactics of volleyball to the level that enables connection in dynamic situations. Gaining the basic knowledge about defense and offence, rules and activities of the referee. Encouraging cooperation and team play, accepting responsibility and differentiation of the individual in the group.

Students understand the importance of physical fitness as one of the key factors of a healthy lifestyle. Students will acquire basic knowledge to plan sports training, to monitor their fitness, to improve their own fitness and prepare individual program. They know the importance of exercise for the health and well-being.

**Predvideni študijski rezultati:**Znanje in razumevanje:

Študenti pridobijo temeljna znanja o odbojki. Poznajo vpliv aerobne vadbe na zdravje in dobro počutje. Razumejo odzivanje organizma na napor in prilagajanje organizma na različne oblike športne vadbe, še posebej v obdobju rasti in razvoja mladostnika. Poznajo temeljne značilnosti športne vadbe (pogostost, intenzivnost, trajanje in vrsta športne 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.
- *Reševanje problemov:* sposobnost reševanja problemov pri uporabi strokovnih spoznanj v različnih okoliščinah.
- *Timsko delo:* sodelovanje pri delu v parih in v skupini.

**Intended learning outcomes:**Knowledge and understanding:

Students acquire basic knowledge of volleyball. They know the influence of aerobic exercise 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 sports training (frequency, intensity, duration and type of sports 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.
- *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	<b>25 %</b>	• Assignment work
• Praktični kolokvij	<b>75 %</b>	• Practical colloquium

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

- PLANINŠEC, Jurij, MATEJEK, Črtomir. Bivalno okolje, učni dosežki in gibalna dejavnost otrok drugega triletja. V: DUH, Matjaž (ur.), et al. *Ekologija v konceptu širših družbenih sprememb*. Maribor: Pedagoška fakulteta; Rakičan: RIS Dvorec, 2016. Str. 187-193
- LIPOŠEK, Silvester, PLANINŠEC, Jurij, LESKOŠEK, Bojan, PAJTLER, Aleksander. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales kinesiologiae*. [Tiskana izd.]. 2018, vol. 9, no. 2, str. 89-104
- Matejek, Č., Planinšec, J. Povezanost športne dejavnosti, socialnega položaja in učne uspešnosti otrok. *Razredni pouk : revija Zavoda RS za šolstvo*. dec. 2015, letn. 17, št. 1/2, str. 49-54