

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: ŠPORTNA REKREACIJA
Course title: Sports recreation

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Kineziologija, 1. stopnja	Kineziologija	3	6
Kinesiology, first level	Kinesiology	3	6

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni/obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
45	15					4

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Maja Dolenc

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** Slovenski, angleški/ Slovene, English
Vaje / Tutorial:

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

Vpis v 3. letnik študijskega programa Kineziologija

Prerequisites:

Enrollment in the third year of the study programme Kinesiology

Vsebina:

- Teorija prostega časa (prosti čas skozi zgodovino, vidiki prostega časa, teorije prostega časa, pomen aktivnega preživljanja prostega časa).
- Zakonska in strokovna opredelitev športne rekreacije kot prostočasne dejavnosti.
- Opredelitev zdravja in njegovih vidikov (zdravje skozi zgodovino, teorije zdravja, dejavniki, ki vplivajo na zdravje).
- Vidiki zdravja (telesno, čustveno, intelektualno, duhovno, socialno, zdravje na delovnem mestu).
- Opredelitev življenjskega sloga in športne rekreacije kot ene od komponent.
- Priporočila vadbe za zdravje (svetovne in nacionalne smernice).
- Načrtovanje vadbe za zdravje za začetnike (Zdrava vadba ABC).
- Priporočila vadbe za zdravje različnih starostnih skupin (z vidika aerobnih dejavnosti, moči in gibljivosti).
- Priporočila vadbe za zdravje posebnih skupin.
- Pomen športne rekreacije na delovnem mestu in priporočeni ukrepi (aktivni odmor, aktivni prihod in odhod, delavnice o gibanju itd.).
- Merjenje in ocenjevanje v športni rekreaciji (indeks aktivnosti, ocena gibalne učinkovitosti, baterije gibalnih in funkcionalnih testov itd.).
- Športna rekreacija v Sloveniji in po svetu (raziskave).
- Organiziranost športne rekreacije v Sloveniji (institucije, akcije, projekti).
- Organiziranost in promocija športne rekreacije v okviru WHO, ŠUS, OKS, MZ, CINDI, HEPA.
- Športna rekreacija v turizmu.

Content (Syllabus outline):

- The theory of leisure (leisure throughout history, aspects of leisure, theories of leisure, the important role of leisure in every day's life).
- Legal and professional definition of sports recreation as one of the leisure activities.
- The definition of health and its aspects (health throughout history, theories of health, factors that affect health).
- Aspects of health (physical, emotional, intellectual, spiritual, social, health in the workplace).
- The definition of lifestyle (wellness) and sports recreation as one of its components.
- Exercise Recommendations for Health (global and national guidelines).
- Planning Exercise for Health for beginners (Health promoting program ABC).
- Exercise Recommendations for the health of different age groups (in terms of aerobic activity, strength, and flexibility).
- Exercise Recommendations for the health of specific groups.
- The importance of sport recreation in the workplace and recommended activities (active break, active arrival and departure, movement workshops, etc.).
- Measurement and assessment in recreational sport (Activity Index, assessment of physical performance, movement evaluation, battery of motor and functional tests, etc.).
- Sport recreation in Slovenia and abroad (researches).
- Organization of sports recreation in Slovenia (institutions, projects).
- Organization and promotion of sport recreation in the WHO, droughts, OKS, MZ, CINDI, HEPA.
- Sport recreation in tourism.

- Primeri programov športne rekreacije za zdravje z uporabo raznovrstnih pripomočkov.

- Different sport recreation programs with the use of a variety of devices (workout tools).

Temeljni literatura in viri / Readings:

- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D. (2016). Vadbene kartice *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D. (2011). *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P. in Sila, B. (2013). Športnorekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljevič (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 18-38). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Duraković, M.M. in sod. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2016). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H., Sila, B., Slak Valek, N. in Pintar, D. (2010). *Šport v turizmu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sharkey, B.J. in Gaskill, S.E. (2007) *Fitness and Health*. Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Bushman, B. (2011). *Complete guide to Fitness and Health*. Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Payne, L., Ainsworth, B. in Godbey, G. (2011). *Leisure, Health and Wellness*. State College Pennsylvania: Venture Publishing.
- Loring, K., Sobel, D., Gonzales V. in Minor M. (2006). *Living a Healthy Life with Chronic Conditions*. Boulder: Bull Publishing Company.
- Ustrezni znanstveni članki iz znanstvenih revij, konferenc in spletnih strani (po dogovoru z nosilcem predmeta).

Cilji in kompetence:

- Študenti poznajo pomen aktivnega preživljanja prostega časa.
- Študenti poznajo teoretične osnove športne rekreacije kot komponente zdravega življenjskega sloga.
- Študenti razumejo priporočila vadbe za zdravje.
- Študenti poznajo osnovni vadbeni program za trenutno telesno nedejavne.

Objectives and competences:

- Students know the importance of active leisure.
- Students know the theoretical basics of sports recreation as a component of a healthy lifestyle.
- Students understand the recommendation of exercise for health.
- Students know the basic training program ABC for currently physically inactive.

- Študenti poznajo pomen športne rekreacije v vseh starostnih obdobjih in za posebne skupine.
- Študenti poznajo ukrepe za izboljšanje zdravja na delovnem mestu in jih znajo izvesti ter promovirati.
- Študenti poznajo primerne merske postopke za ocenjevanje gibalne učinkovitosti in merjenje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti v športni rekreaciji.
- Študenti poznajo dejavnosti za promocijo telesne dejavnosti za zdravje v Sloveniji in po svetu.
- Študenti poznajo pomen športne rekreacije v turizmu.

- Students know the importance of sport recreation in all age groups and also for specific groups.
- Students know the activities to improve health at workplace and how to implement and promote sport recreation programs.
- Students know the appropriate measurement procedures for evaluating the effectiveness of exercise, movement patterns and how to measure motor and functional abilities in the sport recreation.
- Students know the activities for the promotion of physical activity for health in Slovenia and abroad.
- Students know the importance of sport recreation in tourism.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Poznavanje in razumevanje konceptov aktivnega življenjskega sloga in pomena športne rekreacije v okviru le-teh.
- Poznavanje in razumevanje priporočil vadbe za zdravje v vseh starostnih kategorijah in posebnih skupinah ter sposobnost izvedbe osnovnih programov športne rekreacije tako v prostem času kot na delovnem mestu.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Knowledge and understanding of the concepts of active lifestyle (wellness) and the importance of sport recreation in their context.
- Knowledge and understanding of the recommendations of exercise for health in all age groups and also specific groups and the ability to implement the basic programs of sports recreation in the leisure time and at work.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja in seminarske vaje, e-učilnica

Learning and teaching methods:

Lectures and seminars, e-classroom

Načini ocenjevanja:

Predmet se zaključi s pisnim ali ustnim izpitom. Študent lahko opravi izpit s sprotnim preverjanjem znanja – kolokviji, ki morajo biti vsi pozitivni. Za vpis zaključene ocene mora biti seminarska naloga pozitivno ocenjena. Ocenjevalna lestvica: od 1 do 5 negativno in od 6 do 10 pozitivno.

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

The course ends with a written or oral exam. The student can take the exam with the continuous assessment - colloquium, which must be all be positive and also the seminar. The grading scale ranges from 1 to 5 being negative and from 6 to 10 being positive.

Reference nosilca / Lecturer's references:

Bibliografija nosilke je v celoti dostopna na spletni strani SICRIS:

<http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html>

Učbeniki in priročniki:

- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P. in Sila, B. (2013). Športnorekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljevič (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 18-38). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanovič, D. (2011). *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2013). 251 vaj moči za radovedne. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- PISTOTNIK, Borut, PINTER, Stanislav, PORI, Maja. *Gibalna abeceda : [naravne oblike gibanja v športni praksi]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2002. 114 str., ilustr. ISBN 961-6405-32-2. [COBISS.SI-ID [122710016](#)].

Članki:

- PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, PORI, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph->

[2014-0001.xml?format=INT](#), doi: [10.2478/sjph-2014-0001](#). [COBISS.SI-ID [3024869](#)] Baza: SSCI, IF (2012)=0,163.

- JURAKIĆ, Danijel, GOLUBIĆ, Antonija, PEDIŠIĆ, Željko, PORI, Maja. Patterns and Correlates of physical activity among middle-aged employees (40-65 years). A population-based cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, ISSN 1232-1087 (Print ed.), 2014, vol. 27, no. 3, str. 1-11, tabele. <http://dx.doi.org/10.2478/s13382-014-0282-8>, [COBISS.SI-ID še ni] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
- PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf. [COBISS.SI-ID [4420785](#)] Baza: SPORTdiscus
- BRATINA, Nataša, HADŽIĆ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [4161969](#)] Baza: SSCI, IF=0,155.
- PORI, Primož, TUŠAK, Matej, PORI, Maja. Which motor abilities have the highest impact on working performance of Slovenian soldiers?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 4, str. 301-305, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [3937457](#)] Baza: SCI, IF=0,15.