

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fitnes 1
Course title:	Fitness 1

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Športna vzgoja	Športna vzgoja	3	Zimski
Physical education	Physical education	3	Winter

Vrsta predmeta / Course type

Redni

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				3

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Maja Dolenc

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:**

Slovensko, angleško / Slovene, English

Vaje / Tutorial:

Slovensko, angleško / Slovene, English

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

Ni posebnih pogojev.

Prerequisites:

No special requirements.

Vsebina:

Vsebina vključuje vse bistvene dejavnike sistematične fitnes vadbe in njegovih sodobnih izpeljank.

Teoretične in praktične vsebine: zdrav življenjski slog - fitnes kot sestavina zdravega življenjskega sloga, diagnostika za vadbo moči v fitnesu, dinamično ogrevanje pred vadbo moči v fitnesu, osnove vadbe (prilagoditve, struktura...), osnove tehnike izvajanja vaj, pristop k vadbi moči in gibljivosti otrok in mladostnikov, spremenljivke pri vadbi in treningu s sodobnimi fitnes pristopi, sodobna vadbena sredstva, organizacijske oblike dela pri vadbi v fitnesu, vadba na cikličnih napravah (»kardio naprave«), prehrana in fitnes.

Content (Syllabus outline):

Content includes all of the essential factors of systematic fitness training and its modern methods.

Theoretical and practical topics: healthy lifestyle - fitness as a component of a healthy lifestyle, diagnostics for fitness training, dynamic warm-up as important part of training, basic of fitness training (adjustment, structure ...), exercises for children and adolescents, modern organizational methods of fitness training, exercises on cyclic devices ("cardio machines"), fitness and nutrition.

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 Ščepanović, D. (2016). *Vadbene kartice Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanović, D. (2011). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M in Vidič, S. (2016). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). *Essentials of personal training, second edition*. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). *Movement*. USA Aptos: On target publication.

Cilji in kompetence:

Osnovni cilj programa je usposobiti študente za vadbo in trening moči s sodobnimi fitnes pristopi. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.

Objectives and competences:

The basic objective of the program is to educate students how to train strength using modern fitness methods. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti so sposobni podajati temeljna znanja na področju fitnesa.
- Sposobni so pripraviti in voditi programe fitnes vadbe.
- Sposobni so oceniti gibalne sposobnosti udeležencev in ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Students are able to convey basic knowledge.
- They can prepare for/and execute different strength, endurance and flexibility trainings.
- They are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, vaje.

Learning and teaching methods:

Lectures, practical work.

Načini ocenjevanja:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge)

Praktični izpit – 50%
Teoretični izpit – 50%

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

Type (examination, oral, coursework):

Practical examination – 50 %
Theoretical examination - 50%**Reference nosilca / Lecturer's references:**

Bibliografija nosilke je v celoti dostopne na spletni strani SICRIS:

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

Učbeniki in priročniki:

- Pori, P., Pori, M in Vidič, S. (2016). 251 vaj moči za radovedne. 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.
- 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](#)].
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

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 coss-

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
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- BRANCELJ, Maja, ZALETEL, Petra, PORI, Primož, PORI, Maja. Vpliv 6-mesečne funkcionalne vadbe na nekatere morfološke značilnosti odrasle ženske. V: DJOMBA, Janet Klara (ur.), PORI, Maja (ur.). *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2012, str. 142-148, ilustr. [COBISS.SI-ID [4290225](#)]
- 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.