

## KRATKE PREDSTAVITVE PROSTIH IZBIRNIH PREDMETOV v študijskem letu 2012/13

### **TURNO KOLESARSTVO**

Cilj predmeta je usposobiti študente za vodenje srednje zahtevnih turno kolesarskih izletov. Študentje bodo usposobljeni za vodenje po javnih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakah in poljskih poteh, kjer zahtevnost spusta ne preseže 3. do 4. stopnje (S3 – S4) po Paternujevi sedem-stopenjski lestvici. Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjenem terenu.

Sposobni bodo pripraviti in voditi izlete, športne dneve, interesne dejavnosti in šole v naravi s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest. Študentje bodo imeli možnost pridobitve naziva Vodnik turnega kolesarstva pri PZS.

Predavanja, seminarji in vaje bodo v poletnem semestru na Fakulteti za šport, ob večernih urah. Vaje in seminarji bodo potekali tudi na terenu v okolici Ljubljane, zaključek bo v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti Planica od petka do nedelje, v aprilu ali maju, glede na vremenske razmere.

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: med 60 in 70 €.

Kontakt: asist. dr. Matej Majerič ([matej.majeric@fsp.uni-lj.si](mailto:matej.majeric@fsp.uni-lj.si))

### **ŠPORTNO PLEZANJE 1**

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih.

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predmet bo izveden v poletnem semestru (15 ur predavanj, 45 ur vaj od tega 18 ur v telovadnici in 27 ur terenskih vaj v plezališčih). Predavanja bodo ponavljajoča in bodo med tednom v urniku, 18 ur vaj bo ponavljajočih prav tako med tednom v urniku, 27 ur vaj bo terenskih, strnjenih v treh dneh med vikendom.

Predvideni stroški na študenta so: lasten prevoz do plezališč in oprema. Opremo si je mogoče izposoditi na fakulteti in stane 40€.

Kontakt: doc.dr. Blaž Jereb ([blaz.jereb@fsp.uni-lj.si](mailto:blaz.jereb@fsp.uni-lj.si))

## **PLANINSTVO 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje pohodništva in planinstva v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šoli v naravi, izbirnih vsebinah in krožkih v poletnem času po nezahtevnih poteh. Pri teoretičnem in praktičnem izvajanju predmeta Planinstvo 1, bo pomembna tudi usmeritev študentov v trajnostni razvoj in okoljsko odgovornost.

Študentje bodo razumeli pomen planinstva kot sredstva za ohranjanje zdravega in kakovostnega načina življenja, njegov vpliv na osebne lastnosti in socialni razvoj otrok in mladine, pa tudi odraslih.

Prvi del predmeta (predavanja in seminarji) bomo izvedli v oktobru, v večernih urah in ob vikendih. V maju in/ali juniju bomo izvedli vaje, tudi ob vikendih, glede na vremenske razmere.

Predvidena cena izvedbe: izposoja opreme, bivanje in prevoz , med 50 - 60 €.

Število kreditnih točk: 3KT (45 ur).

**Kontakt:** prof. dr. Stojan Burnik ([stojan.burnik@fsp.uni-lj.si](mailto:stojan.burnik@fsp.uni-lj.si))

## **LETNE DEJAVNOSTI V NARAVI 1**

Cilji predmeta: Študentje bodo spoznali didaktiko posameznih dejavnosti v naravi in bodo usposobljeni za organizacijo, varno vodenje in poučevanje dejavnosti v naravi: orientacija, taborništvo, kolesarstvo, rolanje, plezanje, veslanje ... za otroke in mladino v šolah, kot tudi za odraslo populacijo.

Študentje bodo razumeli in poznali vpliv raznih športnih dejavnosti na naravno okolje in bili usposobljeni za okolju prijazno izvajanje le teh. Razumeli bodo pomen dejavnosti v naravi kot sredstvo za ohranjanje zdravega in kakovostnega načina življenja, njihov vpliv na osebne lastnosti in socialni razvoj otrok, mladine in odraslih.

Predavanja bodo potekala skupaj z rednim programom Športne vzgoje v drugem semestru. Seminarje bomo izvedli v večernih urah in ob vikendih, tako, da se ne bodo prekrivala z ostalimi obveznostmi. V juniju bomo izvedli vaje, ki bodo potekale izven izpitnih rokov.

Predvidena cena izvedbe: izposoja opreme, bivanje in prevoz , med 90 - 100 €.

**Kontakt:** prof. dr. Stojan Burnik ([stojan.burnik@fsp.uni-lj.si](mailto:stojan.burnik@fsp.uni-lj.si))

## **ZIMSKE DEJAVNOSTI V NARAVI 1**

Študenti bodo dobili temeljna znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje nekaterih zimskih dejavnosti v naravi (sankanje, hoja po zasneženi pokrajini, igre na snegu in športi, ki bodo kasneje umeščeni v učne načrte oziroma se bodo pojavili kot »popularni-moderni« športi) v šolah (osnovna,

srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šoli v naravi, izbirnih vsebinah, krožkih ter raznih zimskih taborih za potrebe kondicijske vadbe in zdravega načina preživljanja prostega časa.

Predmet bo izveden v zimskem semestru (15 ur predavanj, 10 ur seminarjev in 20 ur vaj). Predavanja in seminarji bodo ponavljajoča in bodo med tednom v urniku, terenske vaje bodo izvedene strnjeno, v treh dneh.

Predvideni stroški na študenta so: lasten prevoz do Pokljuke (15€), bivanje (80€) in oprema. Opremo si je mogoče izposoditi na fakulteti in stane 75€.

Število kreditnih točk: 3KT (45 ur)

**Kontakt:** doc.dr. Blaž Jereb ([blaz.jereb@fsp.uni-lj.si](mailto:blaz.jereb@fsp.uni-lj.si))

## **ODNOSI Z JAVNOSTMI V ŠPORTU**

Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu. Študenti bodo spoznali uporabo različnih orodij, ki se uporabljajo pri komuniciranju z javnostmi. Predvidena je obravnava naslednjih vsebin, ki so obravnavane tako s teoretičnega kot praktičnega vidika:

- Odnosi z mediji
- Odnosi z javnostmi
- Komuniciranje v organizacijah
- Strateško načrtovanje odnosov z javnostmi
- Orodja odnosov z javnostmi
- Odnosi z javnostmi v slovenskem športu
- Medijski načrt
- Komunikacijska orodja v medijskem načrtu
- Prireditve in dogodki
- Situacijska analiza

Število kreditnih točk: 3KT (45 ur)

**Kontakt:** prof. dr. Mojca Doupona Topič ([mojca.doupona@fsp.uni-lj.si](mailto:mojca.doupona@fsp.uni-lj.si))

## **GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO**

Cilji in kompetence:

- Seznaniti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.
- Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let: Nošenja, usmerjanja ali vodenja žoge s kotaljenjem, vodenja

žoge z roko in nogo, predajanja žoge, podajanja žoge z roko in nogo, podajanja žoge z udarjanjem, odbijanja žoge, lovljenja žoge, zaustavljanja žoge, meti žoge, udarci po žogi; vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo.

- Usposobiti študente za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izvenšolskih dejavnosti.

Število kreditnih točk: 4KT (15 ur predavanja, 15 ur seminar, 30 ur vaje)

Kontakt: Izr. prof. dr. Frane Erčulj ([frane.erculj@fsp.uni-lj.si](mailto:frane.erculj@fsp.uni-lj.si))

## **ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA**

Študenti spoznajo vpliv športne dejavnosti na nosečnico, načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico. Študenti se usposobijo za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu (družinska športna vadba, vadba dojenčkov, malčkov skupaj s starši ...). Poudarek je na medpodročnih povezavah, razvijanju otrokove ustvarjalnosti ter vključevanju igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov (dejavnosti z žogo, atletska abeceda, rolanje, kolesarjenje ...). Študenti spoznajo različna področja otrokovega razvoja, se seznanijo z načini vrednotenja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih znanj ter prepoznavanjem otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje.

Usposobljenost: Ocena najmanj 8 (prav dobro): naziv »Strokovni delavec 1 - temeljna športna vzgoja za otroke od 0 do 6 let«.

Čas izvajanja: začetek 4. 10. 2012, zaključek 30. 5. 2013

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, zunanje igrišče (Slovan), vrtci, zasebniki v športu.

Obseg: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek ([mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si](mailto:mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si))

## **PRILAGOJENA ŠPORTNA VZGOJA**

Cilj predmeta: Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje in praktično vodenje učno-vzgojnega procesa za otroke in osebe s posebnimi potrebami, poznavanje ZUOPP, poznavanje telesnega in gibalnega razvoja; povezanosti področij otrokovega razvoja (telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno področje), strukture motorike, specifika gibalnih in fizioloških posebnosti in sposobnosti; problematike specifičnih pristopov, sposobnost za načrtovanje, izvedbo in analizo športnih in gibalnih dejavnosti, poznavanje trendov deviantnega vedenja, vedenjskih motenj, problematike drog in nezdravega načina življenja ...

Vsebine: gibalni in telesni razvoj otrok s posebnimi potrebami; razvojne in psihosomatske značilnosti; socialna integracija; gibalne sposobnosti, omejitve in specifičnosti OPP; ZUOPP, Kurikulum za vrtce (področje dejavnosti »Gibanje«) ; kratkoročno in daljnoročno načrtovanje športne vzgoje za različne skupine otrok s posebnimi potrebami; promocija zdravstvene vzgoje; metode in oblike dela; didaktična načela športne vzgoje; vadba otrok s posebnimi potrebami skupaj s starši, aktivno preživljanje prostega časa družine...

Čas izvajanja: začetek 4. 10. 2012, zaključek 30. 5. 2013  
Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, CUDV Draga lg  
Obseg: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk ([damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si](mailto:damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si))

## **GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST STAREJŠIH ODRASLIH**

Cilji: Poznavanje in razumevanje osnovnih zakonitosti procesov staranja; najpogostejših boleznih, bolezenskih stanj in patologij pri starejših osebah; principov dela zavodov in drugih institucij, v katere so vključene starejše osebe; gibalnih in telesnih sprememb pri odraslih in starejši populaciji; specifičnosti psihosomatskih značilnosti starejše populacije; primernosti in vključevanje gibalnih/športnih vsebin v vadbene programe, namenjene starejšim osebam; vsebin gibalnih športnih programov z vidika medgeneracijskega združevanja ...

Vsebine: način življenja in težave starejših odraslih; zavodi in druge institucije za starejše ljudi; dejavnosti dnevnih centrov za starejše osebe; gibalne in telesne spremembe pri odraslih in starejši populaciji; razvojne in psihosomatske značilnosti odraslih in starejših oseb; socialna integracija starejših odraslih; vidiki medgeneracijskega povezovanja in združevanja; gibalne sposobnosti, omejitve in specifičnosti starejših odraslih; načini ohranjanja funkcionalne neodvisnosti ...

Čas izvajanja: začetek 4. 10. 2012, zaključek 30. 5. 2013

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, dnevni centri za starejše v Ljubljani, domovi starejši občanov v Ljubljani  
Obseg: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk, prof. dr. Mateja Videmšek

## **OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH**

Predmet obravnava športno aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravljenost. V sklopu predmeta bodo predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za njegovo varno izvajanje. Študenti bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo in poučevanja tehnik potapljanja na vdih ter z njihovo uporabo v različnih pogojih delovanja. Z osvajanjem potapljaških znanj, se bodo študenti skozi vadbo v bazenu in v odprtih vodah prilagodili na delovanje v vodnem okolju ter pridobili izkušnje za varno potapljanje in poučevanje potapljanja na vdih. Predstavljene bodo tudi nevarnosti vodnega okolja in osnovni postopki reševanja ponesrečencev pri tej dejavnosti. Predavanja in vaje so predvidene v poletnem semestru na FŠ, šestdnevni tečaj pa v sredini junija na morju.

Stroške izvedbe programa izven sedeža fakultete krijejo študenti (cca 150 EUR). Program je ovrednoten s 3 KT. Ob dobri zaključni oceni imajo študenti možnost pridobitve usposobljenosti za opravljanje dejavnosti.

Kontakt: izr. prof. dr. Borut Pistotnik ([borut.pistotnik@fsp.uni-lj.si](mailto:borut.pistotnik@fsp.uni-lj.si))

## **NORDIJSKA HOJA IN TEK 1**

Cilji predmeta in vsebine: Usposobiti študente za samostojno pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni ravni na področju nordijske hoje in teka. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo – tehniko in metodiko poučevanja elementov nordijske hoje in teka ter odpravljanje pomanjkljivosti ter napak pri izvedbi. Ostale vsebine: zgodovina nordijske hoje in teka, oprema, pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, izvedba vseh zvrsti gimnastičnih vaj s pomočjo palic...

Število kreditnih točk: 2 KT

Izvedba predmeta: strnjeno (petek popoldne do nedelje dopoldne) v maju 2013 na Pokljuki

Predvideni stroški na študenta: cca. 85,00 € (stroški hotelske nastanitve - 2 x polni penzion)

Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti: Učitelj nordijske hoje in teka 1

Kontakt: prof. dr. Janez Pustovrh ([janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si](mailto:janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si))

## **NORDIJSKA HOJA IN TEK 2**

Cilji predmeta in vsebine: Predstavlja nadgradnjo predmeta Nordijska hoja in tek 1. Usposobiti kandidate za kakovostno izvajanje športno-vzgojnega procesa na področju nordijske hoje in teka na začetni in nadaljevalni ravni. Pretežni del vsebine bo vezan na metodiko poučevanja. Ostale vsebine: programiranje in analiza vadbe na področju nordijske hoje in teka (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev s pomočjo sodobnih tehničnih sredstev, izvedba vseh zvrsti gimnastičnih vaj s pomočjo palic, igralne oblike z uporabo pohodnih palic, izvedba pohoda...

Število kreditnih točk: 2 KT

Izvedba predmeta: strnjeno (petek popoldne do nedelje dopoldne) v maju 2013 na Pokljuki

Predvideni stroški na študenta: cca. 85,00 € (stroški hotelske nastanitve - 2 x polni penzion)

Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti: Učitelj nordijske hoje in teka 2

Kontakt: prof. dr. Janez Pustovrh ([janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si](mailto:janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si))

## **NOGOMET 1 (ženske)**

Cilji predmeta:

- Usposobiti študentke za organizacijo pouka in treninga, kjer s sredstvi osnovne nogometne dejavnosti in z uporabo ustreznih metod dela razvijamo otrokove biopsihosocialne značilnosti in sposobnosti.
- Razviti nekatere pomembne osnovne in nogometne gibalne sposobnosti in znanja.
- Razviti nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bo študentka lahko uporabljala v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 ur predavanj, 45 ur vaj)

Kontakt: asist. dr. Marko Pocrnjic ([marko.pocrnjic@fsp.uni-lj.si](mailto:marko.pocrnjic@fsp.uni-lj.si))

## **AVTONOMNO POTAPLJANJE**

Pri izbirnem predmetu Avtonomno potapljanje bomo študente naučili osnov varnega in odgovornega potapljanja in jim predstavili to dejavnost kot šport in kot obliko rekreacije. Izvedeli boste nekatere osnove fizikalnih, fizičnih in psiholoških zakonitosti našega delovanja pod spremenjenimi pogoji – v vodi se namreč zaradi drugačnega zunanjskega pritiska, drugačne gostote medija in seveda drugačnega dihanja naše telo odziva drugače kot v našem vsakodnevem okolju. Izvedeli boste vse o dekompresiji, zgodovini potapljanja, podvodnem okolju, načrtovanju in izvajanju potopov. Spoznali boste tudi opremo in se jo preko številnih vaj naučili varno in zanesljivo uporabljati. Naučili se boste tudi prepoznavanja stresa in pomoči partnerju ter se naučili v tovrstnih situacijah pravilno reagirati in pomagati tako sebi kot potapljaškemu partnerju. Del predmeta bo potekal na bazenu na Fakulteti za šport, del pa na morju. Z opravljenim predmetom si boste pridobili tudi usposobljenost za samostojno potapljanje in sicer vam bomo priznali opravljen tečaj Potapljač odprtih voda (Open water diver) po SSI sistemu izobraževanja.

Predavanja in vaje bodo v začetku oktobra v bazenu FŠ, zaključek konec oktobra 2012 v Medveji (vikend).

Predviden strošek za študenta: 160 – 180 EUR (izposoja opreme, polnjenje jeklenk, literatura, mednarodna potapljaška izkaznica, bivanje)

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 40 V)

Kontakt: doc. dr. Tanja Kajtna ([tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si](mailto:tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si))

## **VODNE IGRE**

Predmet Vodne igre bo potekal v 2. semestru v obliki predavanj in praktičnih vaj na kopališču.

Študenti se bodo seznanili z osnovami vodnih iger, kot so mali vaterpolo, vodna košarka in odbojka v vodi. Usposobili se bodo za pravilen praktični prikaz posameznih elementov tehnik gibanja brez žoge in z njo. Študenti se bodo seznanili tudi z metodiko učenja omenjenih tehnik gibanja, z osnovami taktike igre in z osnovami sojenja.

Po vseh opravljenih obveznostih bodo študentje dobili 3 kreditne točke. Vsa dodatna pojasnila so možna pri dr. doc. Jerneju Kapusu ([nejc.kapus@fsp.uni-lj.si](mailto:nejc.kapus@fsp.uni-lj.si)).

## **PLAVANJE Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE 1**

Predmet Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 bo potekal v 1. semestru v obliki predavanj in praktičnih vaj na kopališču.

Študentje bodo dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja. Pri tem se bodo seznanili z načrtovanjem, izvedbo ter in nadzorovanjem programov učenja plavanja. Vsebina predmeta se bo delila na dva dela. V prvem delu bodo študentje spoznali

metodiko začetnega učenja plavanja, ki je sestavljena iz prilagajanja na vodo in učenja osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na glavo v vodo. V drugem delu bodo spoznali pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v bazenskih kopališčih in osnove reševanja iz vode.

Po vseh opravljenih obveznostih bodo študentje dobili 4 kreditne točke in naziv Vaditelj plavanja. Vsa dodatna pojasnila so možna pri doc. dr. Jerneju Kapusu ([nejc.kapus@fsp.uni-lj.si](mailto:nejc.kapus@fsp.uni-lj.si)).

### **VADBA MALČKOV V VODI PO FREDOVI METODI**

Predmet Vadba malčkov v vodi po Fredovem programu se bo izvedel v tečajni obliki v nekaj vikendih. Takrat bodo imeli študentje predavanja in praktične vaje na kopališču.

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za vodenje vadbe v vodi malčkov in učenje plavanja v predšolskem obdobju po različnih metodah. Praktičen del bo izveden na osnovi Fredove metode učenja plavanja v predšolskem obdobju, saj so rezultati učenja po tej metodi odlični. Spoznali bodo nove stile vodenja pedagoškega procesa. Znali bodo izbrati primeren pristop v specifičnih situacijah.

Pogoj za vključitev v program je opravljen predmet Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1.

Po vseh opravljenih obveznostih bodo študentje dobili 3 kreditne točke in naziv Vaditelj plavanja za vodenje vadbe malčkov v vodi. Vsa dodatna pojasnila so možna pri asist. dr. Dorki Šajber ([dorka.sajber@fsp.uni-lj.si](mailto:dorka.sajber@fsp.uni-lj.si)).

### **VADBA V VODI ZA SENIORJE**

Pogoj za vključitev v program je opravljen predmet Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1.

Za informacije o predmetu se obrnite na doc. dr. Bora Štrumblija ([boro.strumbelj@fsp.uni-lj.si](mailto:boro.strumbelj@fsp.uni-lj.si))

### **JADRANJE NA DESKI**

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja jadrnanja na deski. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa jadrnanje na deski za različne starostne skupine.

Predavanja bodo izvedena v dveh modulih. Prvi modul bo potekal na Fakulteti za šport. Drugi modul pa v okviru večdnevnega tabora na Bolu na Braču, predvidoma v obdobju od 27. 4. do 6. 5 2013.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Učitelj jadrnanja na deski 1. stopnje". Pogoj za pridobitev naziva je potrdilo o usposobljenosti za »Voditelja čolna«. V primeru večjega zanimanja, bomo organizirali tudi to usposabljanje.



Število kreditnih točk: 3 KT

Predvidena cena na študenta je 380€. Cena vključuje najem opreme in bivanje - polni penzion.

Kontakt: asist. dr. Matej Majerič ([matej.majeric@fsp.uni-lj.si](mailto:matej.majeric@fsp.uni-lj.si))

## **SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE**

Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine vezane na socialne veščine, ki so potrebne za učinkovito delo v šoli in tekmovalnem športu. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole in športa.

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: NI

Kontakt: doc. dr. Saša Cecić Erpič ([sasa.cecic@fsp.uni-lj.si](mailto:sasa.cecic@fsp.uni-lj.si))

## **PILATES NA BLAZINAH**

Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih.

Vsebina seminarskih vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarske vaje se bodo študentje naučili učinkovitega vodenja skupine vadečih.

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: NI

Kontakt: doc. dr. Maja Bučar Pajek([maja.bucar@fsp.uni-lj.si](mailto:maja.bucar@fsp.uni-lj.si))

## **SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH**

Osnovne vsebine skokov na prožnih ponjavah so skoki v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji v brezoporni fazi. Skoki na prožnih ponjavah odlično razvijajo otrokom sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Zaradi svojih značilnosti je nujna kot osnovna priprava za vse ostale športne panoge. Je ena od športnih panog gimnastike, pri katerih se vadeči giblje in vrtili v vseh oseh v položajih opore in v letu.

Cilji:

Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah; znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah; organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki

na prožnih ponjavah skupinska akrobatika; prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah.

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: NI

Kontakt: prof. dr. Ivan Čuk ([ivan.cuk@fsp.uni-lj.si](mailto:ivan.cuk@fsp.uni-lj.si))

## **TEORIJA IN METODIKA KEGLJANJA**

Cilji in kompetence: Poznavanje didaktike kegljanja; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe programa kegljanja; brezhibno znanje demonstracije kegljaškega meta; organizacijska znanja za organiziranje tekmovanja v kegljanju, organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo rekreativnih programov kegljanja, usposobljenost za pedagoško vodenje vadbe kegljanja, usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja (tudi sojenja) in oblikovanje povratnih informacij s področja kegljanja (ocena, svetovanje otrokom in staršem).

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: cca 90 EUR (stroški najema kegljišča)

Kontakt: prof. dr. Ivan Čuk ([ivan.cuk@fsp.uni-lj.si](mailto:ivan.cuk@fsp.uni-lj.si))