



Ljubljana, 7.3.2013

PRIPRAVE NA SPREJEMNI POSTOPEK

Spoštovani,

skladno z vašo prijavo, vas obveščamo, da bodo **Priprave na sprejemni postopek Fakultete za šport** zaradi pedagoškega procesa in zasedenosti prostorov **v nedeljo, 17.3.2013** in ne v soboto, 16.3.2013, kot smo predhodno napovedali. Pričetek za vse udeležence je ob 8.00 uri v B predavalnici (prvo nadstropje) Fakultete za šport.

Vsebine priprav:

- Kako do dobrega dosežka na preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj? (predavanje)
- Kako izboljšati lastni dosežek pri gibalnih testih? (prikaz pravilne tehnike gibanja, vadba tehnike gibanja, popravljanje napak, usmerjanje in napotki za samostojno vadbo)
- Kako izboljšati lastni dosežek v plavanju na 100m? (prikaz pravilne tehnike plavanja, vadba tehnike plavanja, popravljanje napak, usmerjanje in napotki za samostojno vadbo)
- Kako vaditi v obdobju do preizkusa gibalnih sposobnosti, da bo vaš dosežek najboljši? (napotki o prehrani, pitju tekočin, vadbi, treningu, počitku ...)

Zaradi večjega števila udeležencev boste natančen urnik prejeli na uvodnem predavanju. Zaključek priprav bo predvidoma ob 13.00 uri.

Ne pozabite na primerno športno opremo. Za praktično vadbo v športni dvorani potrebujete čiste športne copate ("superge"), kratko majico, kratke hlače in trenirko. Za vadbo zunaj potrebujete športne copate ("superge"), flis ali windstoper, kratko majico in trenirko. V primeru slabega in hladnega vremena ne pozabite na vetrovko in kapo. Za tek na 100m priporočamo šprinterice. Ker boste telesno aktivni, ne pozabite na rezervna oblačila. Po vadbi se boste lahko oprhali. Potrebovali boste brisačo in šampon. Za vadbo v plavalnem bazenu potrebujete plavalne kopalke (odsvetujemo t.i. bermudke). Koristila bodo tudi plavalna očala. Ne pozabite tudi na pijačo (najbolje vodo), sadje, malico ali prigrizek.

S seboj prinesite tudi pisalo in zvezek.

Vse, ki še niste poravnali kotizacije, prosimo, da to storite takoj, sicer se priprav ne boste mogli udeležiti.

Dodatne informacije dobite po telefonu 01 520-77-42 ali po elektronski pošti matej.majeric@fsp.uni-lj.si.

Veselimo se srečanja z vami.

Lep pozdrav,

dr. Matej Majerič
koordinator za promocijo študija

