

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU 1 A
Course title:	ALPINE SKIING AND SNOWBOARDING 1 A

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
1. stopnja	ŠPORTNA VZGOJA	2.	3.
1 st cycle	SPORTS EDUCATION	2 nd	3 rd

Vrsta predmeta / Course type

compulsory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
8		22			30	2

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Milan Žvan

Jeziki /**Languages:****Predavanja /****Lectures:**

SLO, ENG, GER, SRB, CRO

Vaje / Tutorial:

SLO, ENG, GER, SRB, CRO

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

- ustrezna oprema za alpsko smučanje (smuči z vezmi, smučarski čevlji, smučarske palice, smučarske rokavice, smučarska čelada s smučarskimi očali – »googles« ter smučarska oblačila; smučarski komplet – hlače in bunda, smučarsko perilo, smučarski puli...),
- prevoz do kraja izvedbe praktičnega dela tečaja (Rogla),
- finančna sredstva za pokritje stroškov izvedbe praktičnega dela vaj na terenu,
- ključek za shranjevanje videoposnetkov lastnih izvedb elementov šole smučanja,
- računalnik.

- appropriate equipment for alpine skiing (skis with bindings, ski boots, ski poles, ski gloves, helmet with goggles. and ski clothing, ski set - trousers and jacket, ski underwear...),
- Transport to the place of the practical part of the course (Rogla),
- Money for paying the costs practical work exercises,
- USB key for saving the videos of own performances of ski school elements,
- The computer.

Vsebina:**Vsebina predmeta - teorija:**

- kratek zgodovinski opis razvoja smučanja in različni sodobni načini gibanja (drsenja) na snegu,
- spoznavanje smučarske opreme za alpsko smučanje,
- kreativne metode in pedagoško didaktična načela učenja smučanja,
- kaj mora znati učitelj alpskega smučanja,
- pomembnost prvega stika z vadečim(i) na snegu,
- varnost na smučiščih in odgovornosti učitelja smučanja,
- pomen slovenske nacionalne šole alpskega smučanja,
- metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja posameznih elementov šole smučanja (poudarek na začetnih oblikah smučanja),
- igra kot temeljno sredstvo za lažje in kvalitetnejše učenje smučanja (poudarek na začetnih oblikah drsenja in smučanja),
- uporaba didaktičnih pripomočkov pri učenju smučanja; poligoni za različne kategorije učencev z uporabo stožcev, markerjev, obročev, količkov...itd. (poudarek na začetnih oblikah smučanja),
- teoretična predstavitev deskanja na snegu in pomembni vidiki metodike učenja prvih zavojev na snežni deski.

Vsebina predmeta - praktično:

- preverjanje ustreznosti smučarske opreme (smuči, vezi, smučarski čevlji, palice...drugo),
- prvi koraki na snegu brez in s smučmi s pomočjo različnih iger na snegu (drsenja po ravnini in prilagajanja na opremo...),
- kratek preizkus znanja smučanja in razporeditev v homogene skupine (skladno z normativi),
- učenje začetnih oblik slovenske šole alpskega smučanja (skupinsko in individualno) skladno z načelom »smučati se naučimo le s smučanjem«,

Content (Syllabus outline):**Course contents - Theory:**

- A short description of the historical development of skiing and various modern methods of movement (sliding) on the snow
- basic information about Ski equipment for alpine skiing,
- Creative teaching methods and didactic principles of teaching skiing,
- What a teacher should know about alpine skiing,
- The importance of first contact with the learners on the snow,
- Safety on the slopes and ski instructor responsibilities,
- The importance of Slovenian national school of alpine skiing,
- Methods of learning techniques and characteristics of implementation of individual elements of the ski school (emphasis in basic form of skiing),
- Game as a fundamental way for easier and higher quality of learning to ski (emphasis in basic forms of sliding and skiing),
- Use of didactical aids by learning to ski; polygons for different categories of students with the use of markers, rings, poles, etc (Emphasis in the basic forms of skiing),
- Theoretical presentation of snowboard and important aspects of learning the first turns on a snowboard.

Course contents - practical:

- Verification of the ski equipment (skis, bindings, ski boots, poles ... etc.),
- The first steps on the snow without the skis and through a variety of games on the snow (gliding and adapt on ski equipment ...),
- A short examination of skiing and forming of homogeneous groups (according to the norms),
- Learning of the basic forms of Slovenian schools in alpine skiing (group and individual) in accordance to the principle of "learn to ski just with skiing",

- seznanitev z nadaljevalnimi oblikami smučanja slovenske šole alpskega smučanja (skupinsko in individualno) skladno z načelom »smučati se naučimo le s smučanjem«,
- nadzorovanje individualnega napredka pri učenju ter pomoč pri izbiri in izvedbi ustreznih vaj za popravljanje napačnih izvedb začetnih smučarskih elementov (metodika in tehnika z vajami za korekcijo gibanja),
- utrjevanje pravilno osvojenih začetnih oblik smučanja glede na hierarhično raven zahtevnosti elementov slovenske šole alpskega smučanja,
- seznanitev z opremo za deskanje na snegu in izbira prednje noge,
- seznanitev in spoznavanje občutkov pri drsenju s snežno desko,
- metodika in tehnika izvedbe enostavnih zavojev s snežno desko.

- inform with the advanced forms of Slovenian ski school of alpine skiing (group and individual) in accordance with the principle of "learn to ski just with skiing",
- Monitoring of individual progress in learning and help by the selection and implementation of appropriate exercises for the correction of basic ski elements (methodology and technique exercises for the correction of the movement)
- exercise the basic forms of skiing according to the hierarchical level and complexity of skiing elements,
- informing with the equipment for snowboarding and choice of front legs,
- informing and understanding the feelings at slip with a snowboard,
- Methodology and technique of performance of simple curves on the snowboard.

Temeljni literatura in viri / Readings:

Lešnik B. & M. Žvan (2010). *Naše smučine*, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije

Lešnik B. & M. Žvan (2011). A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way, Theory and methodology of alpine skiing. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski instructor association of Slovenia

Lešnik B. & M. Žvan (2013). *Sklopi storitev Slovenske nacionalne šole alpskega smučanja. Žepni priročnik*, Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije

Pišot R. & M. Videmšek (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja.

Zakon o varnosti na smučiščih. Uradni list RS, št. 110/2002

ZUTS Slovenije (2013). Priročnik za predavatelje teoretičnih vsebin na kadrovskih tečajih ZUTS Slovenije. Smučarska zveza Slovenije-ZUTS Slovenije.

Cilji in kompetence:

- pridobitev osnovnih teoretičnih in praktičnih znanj za učenje alpskega smučanja in seznanitev z deskanjem na snegu,
- pridobitev kompetence vodenja skupin otrok na snegu v okviru šolskih športnih dni in šol v naravi,
- pridobitev strokovnega naziva Učitelj alpskega smučanja 1. stopnje v primeru povprečne ocene praktičnega prikaza

Objectives and competences:

- The acquisition of basic theoretical and practical knowledge for teaching alpine skiing and pairing with snowboarding,
- The acquisition of competences for leading the groups of children on the the school sports days and winter school in nature,
- Obtaining a professional title Ski instructor of alpine skiing - 1st level in the case of the average grade of

elementov šole smučanja vsaj 5 (ocene od 1 do 10) in skupne ocene praktičnega in teoretičnega dela izpita vsaj 8 (ocene od 1-10).	practical elements of ski school at least 5 (scale of 1 to 10) and the main assessment of the practical and theoretical examination at least 8 (grades 1-10).
---	---

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- uspešno načrtovanje in izvedba pedagoškega procesa na področju alpskega smučanja in temeljnih napotkov deskanja na snegu,
- razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov učenja smučanja in seznanitev z deskanjem na snegu za potrebe različnih skupin začetnikov in tudi boljših smučarjev.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- The successful planning and realisation of the educational process in the field of alpine skiing and basic instructions of snowboard,
- Understanding of the concepts, rules and procedures of alpine skiing and informing with snowboarding for the different groups of beginners as well as better skiers.

Metode poučevanja in učenja:

Teoretična predavanja, vaje na snegu – frontalno - skupinsko in individualno, tematske delavnice na snegu. Večji del teoretičnih predavanj in vaje se izvaja v obliki 6 dnevnega tečaja na smučišču Rogla.

Learning and teaching methods:

Theoretical lectures, exercises on snow - frontal - group and individual, thematic workshops on the snow. The major part of theoretical lectures and practical work carried out in a 6-day course at the ski resort Rogla.

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

- Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole alpskega smučanja (ocene 1-10), - analiza individualnega napredka in izbire vaj za korekcijo pomanjkljivosti v gibanju ter ocena končnega pisnega izdelka na podlagi videoposnetkov svojih lastnih izvedb elementov šole smučanja (ocene 1-10) - ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 1-10).	- 50 % - 30 % - 20 %	- Evaluating of practical knowledge of the alpine ski school elements (grades 1-10), - Analysis of individual progress and the selection of exercises to correct deficiencies in the movement and the value of the seminar work based on the video records of their own performances of ski school elements (grades 1-10), - Oral examination of theoretical knowledge from lectures (grades 1-10).
--	---	---

Reference nosilca / Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan – redni profesor in dekan Fakultete za šport, nosilec predmeta Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A+B, predsednik Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA),

dolgoletni trener različnih reprezentančnih selekcij alpskega smučanja, vodja SLO DEMO TEAM-a, član Državne izpitne komisije pri SZS-ZUTS Slovenije, vodja mednarodnega sodelovanja pri SZS-ZUTS Slovenije, delegat svetovnega združenja profesionalnih učiteljev smučanja ISIA, član EUPEA in drugih mednarodnih univerzitetnih združenj...

Izr. prof. dr. Blaž Lešnik – docent in sodelavec na predmetu in predsednik Združenja učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije pri Smučarski zvezi Slovenije, Trener PRO alpskega smučanja in dolgoletni član SLO DEMO TEAM-a, vodja Državne izpitne komisije pri SZS-ZUTS Slovenije, nosilec profesionalne licence »ISIA CARD« in licence »MoU«, skladno z direktivo 2013/55/EU, član Strokovnega sveta za šport pri vladi RS (2012-13) in soavtor 36-ih programov usposabljanja s področja smučanja...

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU 1 B
Course title:	ALPINE SKIING AND SNOWBOARDING 1 B

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
1. stopnja	ŠPORTNA VZGOJA	3.	6.
1 st cycle	SPORTS EDUCATION	3 rd	6 th

Vrsta predmeta / Course type

Compulsory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
7		23			30	2

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Milan Žvan

**Jeziki /
Languages:****Predavanja /
Lectures:** SLO, ENG, GER, SRB, CRO**Vaje / Tutorial:** SLO, ENG, GER, SRB, CRO**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

- ustrezna oprema za alpsko smučanje (smuči z vezmi, smučarski čevlji, smučarske palice, smučarske rokavice, smučarska čelada s smučarskimi očali – »googles« ter smučarska oblačila; smučarski komplet – hlače in bunda, smučarsko perilo, smučarski puli...),
- prevoz do kraja izvedbe praktičnega dela tečaja (Rogla),
- finančna sredstva za pokritje stroškov izvedbe praktičnega dela vaj na terenu,
- ključek za shranjevanje videoposnetkov lastnih izvedb elementov šole smučanja,
- računalnik.

Prerequisites:

- appropriate equipment for alpine skiing (skis with bindings, ski boots, ski poles, ski gloves, helmet with goggles. and ski clothing, ski set - trousers and jacket, ski underwear...),
- Transport to the place of the practical part of the course (Rogla),
- Money for paying the costs practical work exercises,
- USB key for saving the videos of own performances of ski school elements,
- The computer.

Vsebina:**Vsebina predmeta - teorija:**

- kratek zgodovinski opis razvoja smučarskih tehnik skozi čas,
- spoznavanje razlik v kvaliteti smuči in drugih delov opreme za alpsko smučanje,
- postopek urejanja drsne ploskve smuči za alpsko smučanje,
- kreativne metode in pedagoško didaktična načela učenja smučanja za učenje različnih starostnih kategorij učencev,
- varnost na smučiščih in odgovornosti učitelja smučanja pri vodenju skupin na snegu,
- metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja posameznih elementov šole smučanja (poudarek na začetnih in nadaljevalnih oblikah smučanja),
- igra kot temeljno sredstvo za lažje in kvalitetnejše učenje smučanja (poudarek na skupinskemu smučanju in nadaljevalnih oblikah smučanja),
- uporaba didaktičnih pripomočkov pri učenju smučanja; poligoni za različne kategorije učencev z uporabo stožcev, markerjev, obročev, količkov...itd. (poudarek na nadaljevalnih oblikah smučanja),
- predstavitev novosti na področju deskanja na snegu in pomembni vidiki metodike učenja zahtevnejših zavojev na snežni deski.

Vsebina predmeta - praktično:

- preverjanje ustreznosti smučarske opreme (smuči, vezi, smučarski čevlji, palice...drugo),
- ogrevanje brez in s smučmi ter priprava na smučanje,
- razporeditev v homogene skupine glede na smučarsko predznanje (skladno z normativi in glede na rezultate pri prvem delu predmeta - 1A),
- ponovitev začetnih oblik slovenske šole alpskega smučanja (skupinsko in individualno) skladno z načelom »smučati se naučimo le s smučanjem«,
- osvajanje nadaljevalnih oblik smučanja slovenske šole alpskega smučanja (skupinsko

Content (Syllabus outline):**Course contents - Theory:**

- A short description of the historical development of skiing techniques over time,
- The differences in the quality skis and other parts of equipment for alpine skiing,
- The process of repair the sliding surface of skis for alpine skiing,
- Creative teaching methods and didactic principles of learning the learners of different age,
- Safety on the slopes and ski instructors responsibilities in leading the groups on the snow,
- Methods of learning the techniques of the elements of the alpine ski school (focus on basic and advanced forms of skiing),
- The game as a fundamental way for easier and higher quality learning to ski (with an emphasis on advanced forms of skiing),
- Use of didactical aids by learning to ski; polygons for different categories of students with the use of markers, rings, poles, etc (Emphasis in the basic forms of skiing),
- Presentation and learning of more complex movements on snowboard.

Course contents - practical:

- Verification of the ski equipment (skis, bindings, ski boots, poles ... etc.),
- Warm up and preparing for the skiing,
- Forming the homogeneous groups of pupils according to their skiing knowledge (in accordance with the norms and to the results of the first part of the course - 1A),
- A repeat of the basic forms of the Slovenian school of alpine skiing (in groups and individual) in accordance with the principle of "learn to ski just with skiing"
- the transition to learning the advanced forms of skiing (in groups and individual) in accordance with the principle of "learn to ski just with skiing"
- Monitoring of individual progress in learning and help by the selection and implementation

in individualno) skladno z načelom »smučati se naučimo le s smučanjem«,

- nadzorovanje individualnega napredka pri učenju ter pomoč pri izbiri in izvedbi ustreznih vaj za popraviljanje napačnih izvedb nadaljevalnih oblik smučanja (metodika in tehnika z vajami za korekcijo gibanja),
- utrjevanje začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja glede na hierarhično raven zahtevnosti elementov slovenske šole alpskega smučanja,
- nadgradnja znanj deskanja na snegu iz predmeta 1A in spoznavanje občutkov pri drsenju s snežno desko na nekoliko zahtevnejših terenih in večjih hitrostih,
- metodika in tehnika izvedbe zavojev s snežno desko po robnikih.

of appropriate exercises for the correction of basic ski elements (methodology and technique exercises for the correction of the movement),

- exercise the advanced forms of skiing according to the hierarchical level and complexity of skiing elements,
- Consolidation of the initial and follow-on basic and advanced forms of skiing according to the hierarchical level of complexity of the elements of Slovenian schools in alpine skiing,
- Upgrading the skills of snowboarding from the course 1A and learning the feelings about the slip with a snowboard on a slightly more difficult terrains and high speeds,
- Methodology and technique of performance the carving turns on a snowboard.

Temeljni literatura in viri / Readings:

Lešnik B. & M. Žvan (2010). *Naše smučine*, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije

Lešnik B. & M. Žvan (2011). *A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way*, Theory and methodology of alpine skiing. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski instructor association of Slovenia

Lešnik B. & M. Žvan (2013). *Sklopi storitev Slovenske nacionalne šole alpskega smučanja. Žepni priročnik*, Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije

Pišot R. & M. Videmšek (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja.

Zakon o varnosti na smučiščih. Uradni list RS, št. 110/2002

ZUTS Slovenije (2013). *Priročnik za predavatelje teoretičnih vsebin na kadrovskih tečajih ZUTS Slovenije*. Smučarska zveza Slovenije-ZUTS Slovenije.

Cilji in kompetence:

- pridobitev osnovnih teoretičnih in praktičnih znanj za učenje alpskega smučanja in nadgradnja znanja deskanja na snegu iz prvega dela 1A,
- pridobitev in nadgradnja znanj za vodenja skupin otrok na snegu v okviru šolskih športnih dni in šol v naravi,
- pridobitev strokovnega naziva Učitelj alpskega smučanja 1. oziroma 2. stopnje v primeru povprečne ocene praktičnega prikaza elementov šole smučanja vsaj 5 (ocene od 1 do 10) in

Objectives and competences:

- The acquisition of basic theoretical and practical knowledge for teaching alpine skiing and upgrade the skills of snowboarding from the first course 1A,
- The acquisition and improvement of skills for leading the groups of children on the snow on the school sports days and winter schools,
- Obtaining a professional title Ski instructor of alpine skiing - 1st or 2nd level in the case of the average grade of practical elements of ski school at least 5 (scale of 1 to 10) and the main

skupne ocene praktičnega in teoretičnega dela izpita vsaj 8 (ocene od 1-10).	assessment of the practical and theoretical examination at least 8 (grades 1-10).
--	---

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- uspešno načrtovanje in izvedba pedagoškega procesa na področju alpskega smučanja in temeljnih napotkov deskanja na snegu,
- razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov učenja smučanja in seznanitev z deskanjem na snegu za potrebe različnih skupin začetnikov in tudi boljših smučarjev.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- The successful planning and realisation of the educational process in the field of alpine skiing and basic instructions of snowboard,

Understanding of the concepts, rules and procedures of alpine skiing and informing with snowboarding for the different groups of beginners as well as better skiers.

Metode poučevanja in učenja:

Teoretična predavanja, vaje na snegu – frontalno - skupinsko in individualno, tematske delavnice na snegu. Večji del teoretičnih predavanj in vaje se izvaja v obliki 6 dnevnega tečaja na smučišču Rogla.

Learning and teaching methods:

Theoretical lectures, exercises on snow - frontal - group and individual, thematic workshops on the snow. The major part of theoretical lectures and practical work carried out in a 6-day course at the ski resort Rogla.

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /

Weight (in %)

Assessment:

- Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole alpskega smučanja (ocene 1-10), - analiza individualnega napredka in izbire vaj za korekcijo pomanjkljivosti v gibanju ter ocena končnega pisnega izdelka na podlagi videoposnetkov svojih lastnih izvedb elementov šole smučanja (ocene 1-10) - ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 1-10).	- 50 %	- Evaluating of practical knowledge of the alpine ski school elements (grades 1-10), - Analysis of individual progress and the selection of exercises to correct deficiencies in the movement and the value of the seminar work based on the video records of their own performances of ski school elements (grades 1-10), - Oral examination of theoretical knowledge from lectures (grades 1-10).
	- 30 %	
	- 20 %	

Reference nosilca / Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan – redni profesor in dekan Fakultete za šport, nosilec predmeta Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A+B, predsednik Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA), dolgoletni trener različnih reprezentančnih selekcij alpskega smučanja, vodja SLO DEMO TEAM-a, član Državne izpitne komisije pri SZS-ZUTS Slovenije, vodja mednarodnega sodelovanja pri SZS-

ZUTS Slovenije, delegat svetovnega združenja profesionalnih učiteljev smučanja ISIA, član EUPEA in drugih mednarodnih univerzitetnih združenj...

Doc. dr. Blaž Lešnik – docent in sodelavec na predmetu in predsednik Združenja učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije pri Smučarski zvezi Slovenije, Trener PRO alpskega smučanja in dolgoletni član SLO DEMO TEAM-a, vodja Državne izpitne komisije pri SZS-ZUTS Slovenije, nosilec profesionalne licence »ISIA CARD« in licence »MoU«, skladno z direktivo 2013/55/EU, član Strokovnega sveta za šport pri vladi RS (2012-13) in soavtor 36-ih programov usposabljanja s področja smučanja...