

KRATKE PREDSTAVITVE SPLOŠNIH IZBIRNIH PREDMETOV

(2. in 3. letnik programa Športno treniranje, 2. letnik programa Kineziologija, 3. letnik programa Športna vzgoja)

Pred izpolnjevanjem predmetnika v vpisnem listu se prosimo seznanite z vsebino predlaganih splošnih izbirnih predmetov, ker kasnejše spremembe predmetnika ne bodo možne. Od spodaj opisanih predmetov lahko izberete tiste, ki so vam ponujeni v predmetniku vašega elektronskega vpisnega lista.

V okviru splošnih izbirnih predmetov lahko izberete tudi katerikoli predmet iz predmetnikov drugih univerzitetnih študijskih programov 1. stopnje Fakultete za šport ali drugih fakultet Univerze v Ljubljani. V tem primeru pri izpolnjevanju predmetnika izberite poljubne predmete iz ponujenega nabora, nato pa pri vpisu v Študentskem referatu opozorite, da bi izbrali drug(e) predmet(e) ali uveljavili predmet, ki ste ga že opravili na kakšni drugi fakulteti. V primeru, da boste predmet, ki ni v naboru, šele opravljali, morate prinesiti točne podatke o predmetu (naziv, nosilec, fakulteta, Kontaktne ure, kreditne točke) in dovoljenje za opravljanje (v primeru, da gre za predmet druge fakultete). Preverite tudi urnik izvajanja, da se vam izbrani predmet ne bo prekrival z vašim obveznim urnikom.

V okviru splošnih izbirnih predmetov si lahko izberete predmete, katerih vsota KT lahko presega razpisano kvoto za največ 2 KT (primer: kvota je 6 KT – izberete lahko predmete za najmanj 6 KT in največ 8 KT). Vendar POZOR: V kvoto kreditnih točk za napredovanje v višji letnik se šteje razpisano število KT (v opisanem primeru je to 6 KT)!

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.

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

Čas izvajanja: Predavanja in vaje bodo v začetku oktobra v bazenu FŠ – 3x ponedeljek in torek od 18h do 22h. Zaključek bo konec oktobra na morju v Medveji, od petka do nedelje.

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, bazen FŠ, Medveja

Predvideni stroški za študenta: 160–180 € (izposoja opreme, polnjenje jeklenk, literatura, mednarodna potapljaška izkaznica, bivanje)

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

BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA

Predmet »Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa« se ukvarja s temeljno problematiko razumevanja gibalnega aparata človeka in njegove interakcije z okolico. Študentje spoznajo temeljne razloge za obremenitev človeškega telesa: navore v sklepih, obremenitve med sklepnimi površinami in mišične sile ob različnih telesnih aktivnostih. Pri tem usmerimo pozornost na vrsto primerov kako različni položaji in tipi gibanj vplivajo na obremenitev človeka. Kot posledica delovanja sil v mišično-skeletnem sistemu se študentje na predmetu spoznajo tudi z mehanskim delom mišic, njihove moči, energije, ki jo lahko proizvedejo in posledično delovne, energijske in mišične učinkovitosti, ki so ključni biomehanski parametri za analizo gibanja človeka, še posebej ta analizo gibanja v športu. Pri predmetu se srečamo tudi s kvazi-statično obravnavo obremenitev človeškega telesa, ki je temelj za kvalitativno ocenjevanje športnega strokovnjaka/kineziologa. Pri predmetu se posvetimo tudi nekaterim najbolj običajnim človeškim gibanjem kot so hoja, tek in skok ter zaključimo z nekaterimi izbranimi aktualnimi vsebinami.

Število kreditnih točk: 4 KT (45 P, 15 V)

Pogoj: Priporočljivo opravljen predmet Biomehanika 1/Osnove biomehanike/Biomehanika športa oz. Fizika 1

Čas izvajanja: predvidoma v drugem semestru med tednom; možnost skoncentriranega dela

Kraj izvajanja: FŠ (predavalnice, Laboratorij za Biomehaniko, računalniška predavalnica)

Kontakt: izr. prof. dr. Matej Supej (matej.supej@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«.

Število kreditnih točk: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Čas izvajanja: tekom celotnega študijskega leta; ob četrtkih, deloma strnjeno izven urnika

Kraj izvajanja: FŠ, zunanje igrišče Slovana, vrtci, društva, zasebniki v športu

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek (mateja.videmsek@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 ...

Število kreditnih točk: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V).

Čas izvedbe: od oktobra 2014 do februarja 2015; ob četrtnih ali glede na urnik v strnjeni obliki

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport, dnevni centri za starejše, domovi starejših občanov v Ljubljani in drugih krajih v Sloveniji

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek (mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si), prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@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 vadbene procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izvenšolskih dejavnosti.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 15 S, 30 V)

Čas izvedbe: Predmet se bo izvajal v poletnem semestru, predvidoma ob sobotah, ponavljajoče ali delno strnjeno (moduli).

Lokacija izvedbe: FŠ

Kontakt: Izr. prof. dr. Frane Erčulj (frane.erculj@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.

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: 4 KT (20 P, 20 S, 20 V)

Čas izvedbe: v poletnem semestru, v obliki tabora jadrnanja na deski ob morju (predvidoma od 25. 4. do 2. 5. 2015).

Predvideni stroški na študenta: 350 € (najem opreme in bivanje - polni penzion)

Kontakt: izr. prof. dr. Maja Pori (maja.pori@fsp.uni-lj.si)

JUDO

Znanje in kompetence, pridobljeni s predmetom:

- Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno vodenje programa judo vrtca in male šole juda. Pridobitev naziva inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu (rumeni pas).
- Študenti poznajo osnovna in etična načela juda
- Poznajo osnovne judo tehnike v programu:
- Tehnike padanja (Ukemi waza)
- Tehnike metov (nage waza)
- Parterne tehnike (katame waza)
- Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata)
- Poznajo osnovna sodniška pravila

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45V)

Čas izvajanja: zimski semester; med tednom v večernih urah ali med vikendom

Lokacija izvajanja: Fakulteta za šport, Judo klub

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@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.

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 10 S, 20 V).

Čas izvedbe: po urniku za 2. letnik Športna vzgoja; vaje v času, ki je predviden za terenske aktivnosti

Lokacija: Fakulteta za šport, Fara

Predviden strošek za študenta: skupaj 120 €: 70 € (bivanje in prevoz študenta), 40 € (izposoja opreme), 10 € (bivanje in prevoz učitelja)

Kontakt: prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@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 (10 P, 20 S)

Čas izvedbe: strnjena izvedba; med tednom 3 dni (možno od pon. do nedelje) v sredini junija 2015

Lokacija izvedbe: predvidoma Pokljuka

Predvideni stroški na študenta: cca. 80 € (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)

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 (10 P, 20 S)

Izvedba predmeta: strnjena izvedba; med tednom 3 dni (možno od pon. do nedelje) v sredini junija 2015

Predvideni stroški na študenta: cca. 80 € (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)

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: 3 KT (15 P, 20 S, 10 V)

Čas izvajanja: v poletnem semestru, predvidoma med tednom v popoldanskem času

Lokacija izvajanja: FŠ

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

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.

Ob dobri zaključni oceni imajo študenti možnost pridobitve usposobljenosti za opravljanje dejavnosti.

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 30 V)

Pogoj za vključitev: znanje plavanja

Čas izvajanja: marec in april predavanja na FŠ, april in maj 1 ura vaj/teden, tečaj v Puli 15. do 19. 6. 2015.

Lokacija izvajanja: FŠ, Pula

Predviden strošek za študenta: cca 140 €

Kontakt: izr. prof. dr. Borut Pistotnik (borut.pistotnik@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: 4 KT (15 P, 30 S, 15 V).

Čas izvedbe: poletni semester, strnjena izvedba ob vikendih ali 3 ure/teden.

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport

Predviden strošek za študenta: cca 80 € za vaje v Pilates holističnem centru

Kontakt: doc. dr. Maja Bučar Pajek (maja.bucar@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 kroških 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.

Število kreditnih točk: 3 KT (20 P, 5 S, 20 V).

Čas izvedbe: po urniku za 2. letnik Športna vzgoja; vaje v času, ki je predviden za terenske aktivnosti, in en dan v oktobru/novembru

Lokacija: Fakulteta za šport, Vipava, visokogorje

Predviden strošek za študenta: skupaj 41 €: 25 € (bivanje in prevoz študenta), 6 € (izposoja opreme), 10 € (bivanje in prevoz učitelja)

Kontakt: prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@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...

Število kreditnih točk: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Čas izvajanja: od oktobra do maja ob četrtek ali strnjeno, glede na urnik študentov.

Lokacija izvajanja: FŠ, Center Draga Ig

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@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: 4 KT (60 ur).

Čas izvajanja: predvidoma ob sobotah

Lokacija izvajanja: FŠ, gimnastična dvorana

Kontakt: prof. dr. Ivan Čuk (ivan.cuk@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: 4 KT (30 P, 10 S, 20 V).

Čas izvajanja: zimski semester (4 ure/teden, po dogovoru možna strnjena izvedba)

Lokacija izvajanja: FŠ

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

ŠPORTNA TURISTIKA

Različni športno rekreativni programi so postali sestavni del sodobne turistične ponudbe. Izvajajo se v različnih okoljih: v naravi in tudi v športnih objektih v okviru hotelskih ali zdraviliških kompleksov. Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine in organizacijo športno rekreativnih programov v različnih okoljih in jih usposobiti za izvajanje le teh.

Predmet je sestavljen iz treh vsebinskih sklopov:

Športna rekreacija: Študenti bodo spoznali in razumeli: teorijo aktivnega počitka in značilnosti zdravega življenjskega sloga, pridobili bodo znanja iz osnov modeliranja športno rekreativnih programov na področju turizma za različne kategorije prebivalstva, v različnih okoljih.

Gorništvo z dejavnostmi v naravi in Zimski športi in narava: Tehnika in taktika gibanja po gorskem svetu v letnih in zimskih razmerah. Poznavanje terena in nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje. Razumevanje etičnega odnosa do okolja med športnim udejstvovanjem v naravi. Načrtovanje in priprava za organizacijo in vodenje dejavnosti v gorskem svetu v letnih in zimskih razmerah.

Študentje lahko pridobijo naslednje strokovne nazive – usposobljenost:

- Vaditelj Športne rekreacije (1 in 2; Športna unija Slovenije) ali Vaditelj športne rekreacije odraslih (Olimpijski komite Slovenije).
- Vodnik PZS – A, IN D kategorije.
- Ob izpolnjevanju določenih pogojev tudi vodnik Turnega kolesarstva in Potapljač odprtih voda (OWD-SSI)

Število kreditnih točk: 12 KT (45 P, 90 S, 45 V).

Čas izvajanja: Predavanja, seminarji in vaje bodo ob četrtkih, v času »usmerjanja«. Del vaj bo izveden izven sedeža fakultete ob vikendih, glede na vremenske razmere. Pri tem ne bo moten pedagoški proces pri drugih predmetih.

Lokacija: FŠ in teren

Predviden strošek za študenta: 210–230 € (izposoja opreme, stroški bivanja)

Kontakt: doc. dr. Blaž Jereb (blaz.jereb@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: 4 KT (15 P, 45 V).

Čas izvajanja: poletni semester, delno strnjeno v treh dneh med vikendom

Lokacija izvajanja: FŠ in plezališča po Sloveniji

Predvideni stroški na študenta: skupaj 65 €: 15 € (prevoz študenta), 40 € (izposoja opreme), 10 € (bivanje in prevoz učitelja)

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

TEORIJA IN METODIKA KEGLJANJA

Cilji in kompetence: Poznavanje didaktike kegljanja; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe programa kegljanja; brežhibno 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: 4 KT (15 P, 30 S, 15 V).

Čas izvajanja: semestralne počitnice, strnjena oblika

Lokacija: FŠ in bližnja kegljišča v Ljubljani

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

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

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.

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

Izvedba: Predavanja, seminarji in vaje bodo v drugem semestru na FŠ, ob večernih urah. Vaje in seminarji na terenu v okolici Ljubljane bodo tudi v drugem semestru, zaključek pa bo v CŠOD Planica od petka do nedelje v aprilu ali maju, glede na vremenske razmere.

Lokacija izvedbe: FŠ, Ljubljana z okolico, CŠOD Planica

Predviden strošek za študenta: 60–70 €

Kontakt: prof. dr. Stojan Burnik (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.

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 10 S, 20 V).

Čas izvedbe: po urniku za 2. letnik Športna vzgoja; vaje v času, ki je predviden za terenske aktivnosti

Lokacija: Fakulteta za šport, Pokljuka

Predviden strošek za študenta: skupaj 185 €: 90 € (bivanje in prevoz študenta), 75 € (izposoja opreme), 10 € (bivanje in prevoz učitelja)

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