

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). Pozorni bodite tudi na urnik izvajanja, saj se vam bo lahko prekrival z vašim obveznim urnikom...

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 predavalnicah in bazenu Fakultete za šport v oktobru, vsak ponedeljek in torek zvečer. Zadnji vikend v oktobru bo potapljaški tabor, predvidoma v Kostreni na Hrvaškem.

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: prof. dr. Stojan Burnik: stojan.burnik@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: tekom celotnega študijskega leta

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, vrtci.

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

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek (mateja.videmsek@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 predavanj, 15 ur seminar, 30 ur vaj)

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.

Predmet bo izveden v poletnem semestru, v obliki tabora jadrnanja na deski (predvidoma od 26. 4. do 3. 5. 2014).

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

Predvidena cena na študenta je 350€. Cena vključuje 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

Čas izvajanja: tekom celotnega študijskega leta

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport

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

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@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 juniju 2014 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)

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 vrst 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 juniju 2014 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)

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

Izvedba predmeta: na Fakulteti za šport, v poletnem semestru

Število kreditnih točk: 3KT (45 ur)

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.

Lokacija in čas izvajanja: od aprila do konca junija, na FŠ in v Puli – 5-dnevni tečaj

Predviden strošek za študenta: cca 140 EUR

Število kreditnih točk: 3 KT (15 ur predavanj, 30 ur vaj)

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: 4KT (60 ur).

Lokacija: Fakulteta za šport in Pilates holistični center v Ljubljani

Predviden strošek za študenta: 80 EUR za vaje v Pilates holističnem centru

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

Lokacija in čas izvajanja: FŠ, Center Draga, Ig, Zavod Janeza Levca, skozi celo študijsko leto

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 vrti 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).

Lokacija izvajanja: FŠ

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: 4KT (60 ur).

Lokacija in čas izvajanja: FŠ, en semester

Kontakt: doc. dr. Saša Cecić Erpič (sasa.cecic@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).

Lokacija in čas izvajanja: FŠ in plezališča po Sloveniji ter Paklenica; poletni semester, delno strnjeno

Predvideni stroški na študenta so: lasten prevoz do plezališč in oprema. Opremo si je mogoče izposoditi na fakulteti za 45€.

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; 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).

Lokacija: FŠ in kegljišče Maksa Perca

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.

Izvedba: Predmet bo izveden v poletnem semestru v obliki modulov in kolesarskih tur

Lokacija izvedbe: FŠ in Ljubljana z okolico

Število kreditnih točk: 4KT (60 ur).

Predviden strošek za študenta: cca 50 €.

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

VADBA V VODI ZA SENIORJE

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

Število kreditnih točk: 1KT

Lokacija in čas izvajanja: na FŠ, strnjeno ob vikendih v poletnem semestru

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

VADBA V VODI ZA INVALIDE

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

Število kreditnih točk: 1KT

Lokacija in čas izvajanja: na FŠ, strnjeno ob vikendih v poletnem semestru

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

PLAVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE

Predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode poteka v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študenti bodo dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa v vseh stopnjah izobraževanja. Pri tem se bodo seznanili z načrtovanjem, izvedbo in nadzorovanjem programov učenja plavanja.

Vsebina predmeta se deli na dva dela. V prvem bodo študentje spoznali metodiko začetnega učenja plavanja (prilagajanje na vodo in učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na glavo v vodo), v drugem pa pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v bazenskih kopališčih in osnove reševanja iz vode.

Po vseh opravljenih obveznostih študentje pridobijo naziv strokovne usposobljenosti v športu (vaditelj plavanja).

Lokacija in čas izvajanja: Fakulteta za šport, v zimskem semestru

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

Kontakt: izr. prof. dr. Jernej Kapus (jernej.kapus@fsp.uni-lj.si)