

KRATKE PREDSTAVITVE SPLOŠNIH IZBIRNIH PREDMETOV

v študijskem letu 2022/23

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 zunanje 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 (15 P, 45 V)

Predviden čas izvajanja: Predavanja bodo v začetku oktobra ob ponedeljkih in torkih v večernih urah, praktične vaje v bazenu bodo tekom oktobra na bazenu FŠ v popoldanskih/večernih urah. Zaključek predmeta bo zadnji vikend v oktobru na morju v Sveti Marini na Hrvaškem, od petka do nedelje.

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, bazen FŠ, Sveta Marina

Predvideni stroški za študenta: 290 € (izposoja opreme, polnjenje jeklenk, literatura, mednarodna potapljaška izkaznica, bivanje)

Kontakt: izr. prof. dr. Tanja Kajtna (tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si)

ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA

CILJI IN VSEBINE: Študenti spoznajo vpliv športne dejavnosti na nosečnico in žensko po porodu, načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za žensko v nosečnosti in po porodu. 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.

Število kreditnih točk: 9 KT (135 ur)

Čas izvajanja: poletni semester

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, vrtci, zasebniki v športu.

Predvideni stroški za študenta: ni stroškov

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek (mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si), asist. Ana Šuštaršič (ana.sustarsic@fsp.uni-lj.si)

DOPING V ŠPORTU

Glavni cilj izbirnega predmeta Doping v športu je študentom predstaviti razširjenost dopinga z različnih vidikov ter jih podrobno seznaniti s programom testiranja in preventivnimi programi v Sloveniji. Doping v zadnjem času ne ogroža le vrhunskih športnikov temveč se vedno več pojavlja tudi med rekreativni športniki in mladimi nasploh, ki ga uporabljajo z namenom izboljšanja sposobnosti oziroma izgleda. V sklopu predmeta vam bomo predstavili razširjenost dopinga med različnimi ciljnim skupinami, spoznali boste nacionalni program testiranja in preventivne programe, spoznali boste postopek odvzema vzorca, pravice in dolžnosti športnika ter vlogo trenerja in razumeli vlogo trenerjev (ali profesorja športa/športne vzgoje) v boju proti dopingi. Znanja, ki jih boste pridobili v sklopu tega predmeta, boste lahko uporabljali pri vašem vsakdanjem delu, bodisi s športniki bodisi z učenci in dijaki. **Poleg spoznavanja navedenih vsebin se boste tudi usposobili za opravljanje funkcije nadzornikov v sklopu odvzemov bioloških vzorcev na tekmovanjih v Sloveniji** – usposobljenost bo veljavna v sklopu SLOADO (Slovenske antidopinške organizacije), ki je edina organizacija, ki v našem prostoru izvaja dopinška testiranja.

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

Predviden čas izvajanja: Predavanja in seminarji bodo v strnjeni obliki v poletnem semestru na FŠ, delo na terenu bo potekalo ob vikendih v skladu z dogovorom s študenti in izvajalci.

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, SLOADO (vaje – delo na terenu) – lokacije v Ljubljani

Predvideni stroški za študenta: ni stroškov

Kontakt:izr. prof. dr. Tanja Kajtna (tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si)

DVIGANJE UTEŽI

Pri predmetu bodo študenti spoznali predvsem osnove Olimpijskega dviganja uteži, v manjši meri pa tudi triatlona moči (powerliftinga). Olimpijsko dviganje uteži predstavlja eno najstarejših in temeljnih športnih panog. Poleg tega se olimpijsko dviganje uteži smatra kot eno najnaprednejših in najučinkovitejših trenažnih sredstev za izboljšanje največje in predvsem hitre moči, ki sta zelo pomembni v mnogih športih. Pri tem je ključnega pomena natančno poznavanje pravilnih tehnik dviganja, s čimer se vadeči kljub izredno velikim obremenitvam izogne poškodbam lokomotornega aparata, kar je ključno za učinkovitost dviganja oziroma za končni rezultat. Pri predmetu Dviganje uteži študentje dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehnik dviganja (potega, naloga in sunka), kakor tudi številnih pomožnih, dopolnilnih in trenažnih vaj. Spoznajo metodične postopke učenja posameznih tehnik, ki jih znajo prilagoditi antropometričnim značilnostim in motoričnim sposobnostim vadečih. Znajo prepoznati napake,

ki bi lahko vodile k poškodbam in jih znajo preprečiti. Posamezne vaje znajo pravilno in varno demonstrirati in uporabiti kot trenažno sredstvo za povečanje največje in hitre moči v trenažnem procesu, ne samo dvigalcev uteži, ampak tudi oziroma predvsem drugih športnikov. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke in opremo. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti pri dviganju) in znajo ustrezno pripraviti pogoje za varno izvedbo vadbe.

Zahteve za uspešno opravljen predmet so: ustreznost prisotnosti na predavanjih in vajah ter uspešno opravljen praktični in teoretični izpit.

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

Predvidena izvedba: en semester, vaje dvakrat tedensko, teorija 5 sklopov po 3 ure po dogovoru

Lokacija izvedbe: Utežarna na UL FŠ

Predviden strošek za študenta: ni

Kontakt: izr. prof. dr. Igor Štirn (igor.stirn@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, 45 V)

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

Lokacija izvedbe: FŠ

Kontakt: prof. dr. Goran Vučković (goran.vuckovic@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 jadrnanja 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 Učitelj jadrnanja na deski 1. stopnje pri Jadralski zvezi Slovenije.

Ostali pogoji za pristop k predmetu so:

- lasten prevoz do kraja izvedbe tečaja in
- finančna sredstva za pokritje bivanja.

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

Predviden čas izvedbe: predavanja in vaje v poletnem semestru, v obliki tabora jadrnanja na deski ob morju (predvidoma med prvomajskimi prazniki).

Predvideni stroški na študenta: 180 €.

Kontakt: doc. dr. Matej Majerič (matej.majeric@fsp.uni-lj.si)

JOGA V ŠPORTU

Teoretične vsebine se nanašajo na: spoznavanje z doktrino joge in drugih oblik sproščanja (pojavnost oblike; zgodovinski pogled in razvoj; filozofija joge in drugih sodobnih oblik sproščanja); fiziološka dogajanja v telesu; motorične informacije v jogi. Študenti se seznanijo z ugotovitvami znanstvenih študij, ki so preučevale učinkovitost joge pri obravnavi posebnih skupin kot so onkološki bolniki, menopavzalne ženske, starostniki, nosečnice...

Vsebina vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih in specialnih vaj joge, povezanih z doživljajsko in duhovno komponento širjenja zavesti (sistem joga v vsakdanjem življenju, meditacija samoanalize, terapevtski učinki, zavest o telesu, povezava duševne in telesne sprostitve). Vsebina vaj se prav tako nanaša na uporabo posameznih vaj joge na področju priprave športnikov, razvoja določenih gibalnih sposobnosti, izboljšanja telesne države, v primeru rehabilitacije po poškodbah in v smislu odpravljanja stresa.

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

Pogoj: Ni posebnih pogojev za vključitev.

Predviden čas izvedbe: poletni semester; predavanja 2 vikenda (petek popoldan, sobota dopoldan), vaje 1x tedensko po 3 ure skupaj.

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport, Plesna dvorana.

Predviden strošek za študenta: predvidoma ni stroškov

Kontakt: izr. prof. dr. Petra Zaletel (petra.zaletel@fsp.uni-lj.si)

ODBOJKA NA MIVKI

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja odbojke na mivki. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in

analizo izvedbe programa odbojke na mivki za različne starostne skupine in različne kategorije znanja. Naučili se bodo prepoznati napake in jih znati preprečiti. Učili se bodo pravilne in varne demonstracije vaj. Pridobljena znanja bodo lahko uporabili tudi za preventivno vadbo ali kot postrehabilitacijski trening.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo potrebna znanja za pridobitev usposobljenosti za delo na področju športa ko bo le ta vzpostavljena pri odbojgarski zvezi Slovenije.

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

Predviden čas izvedbe: predavanja in vaje v poletnem semestru, v obliki tabora odbojke na mivki ob morju (predvidoma maja ali junija).

Predvideni stroški na študenta: 250 € (najem opreme in bivanje - polni penzion)

Kontakt: doc. dr. Tine Sattler (tine.sattler@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. Seznanili se bodo tudi z materiali in opremo, ki omogoča zadrževanje pod vodo. Z osvajanjem potapljaških znanj se bodo študenti skozi vadbo v bazenu prilagodili na delovanje v vodnem okolju ter pridobili izkušnje za varno potapljanje in poučevanje potapljanja na vdih. Predstavljene bodo tudi nevarnosti vodnega okolja, osnovni postopki reševanja ponesrečencev pri tej dejavnosti. Slušatelji se bodo seznanili tudi z osnovami podvodnega ribolova, podvodne fotografije in spoznali floro in favno Jadranskega morja. V sklopu predmeta bodo prikazani tudi nekateri filmi s tematiko potapljanja na vdih. V primeru zadostnega interesa med kandidati, bomo po koncu študijskega leta organizirali potope v morskem okolju (udeležba bo neobvezna; ure se ne bodo štete v kvoto pedagoških ur predmeta)!

Ob dobri zaključni oceni imajo **študenti možnost pridobitve usposobljenosti za opravljanje dejavnosti** (pomočnik inštruktorja potapljanja na vdih).

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

Pogoj za vključitev: znanje plavanja; ABC oprema (maska, dihalka, plavuti)

Predviden čas izvajanja: po dogovoru s študenti (zimski + letni semester)

Lokacija izvajanja: FŠ (predavalnica, bazen)

Predviden strošek za študenta: ni stroškov

Kontakt: po e-pošti: doc. dr. Marko Zadražnik (marko.zadraznik@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.

Pilates je ena izmed najbolj prepoznavnih in zastopanih organiziranih rekreativnih vadb na svetu. Zaradi izjemnega metodičnega pristopa pri učenju vaj in ozaveščanju različnih položajev in gibanj je zelo priljubljena pri vseh starostnih skupinah. Vsebina 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 in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi vaje se bodo študentje naučili pravilne nekaterih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi pri vadečih. Pri terenskih vajah se bodo študentje spoznali z različnimi oblikami pilates vadb, ki so na tržišču. Ob koncu študentje opravljajo tudi praktični in teoretični izpit.

Potrdilo o udeležbi: Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo prejeli diplomo o udeležbi na tečaju Pilates na blazinah, s katerim bodo dokazovali neformalno pridobljene kompetence za delo v športu.

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

Predviden čas izvedbe: poletni semester, strnjena izvedba v obliki tečaja v mesecu maju: dve vikenda v mesecu maju. Študentje se bodo udeleževali tudi hospitacij, ki bodo potekale po aplikaciji ZOOM-u enkrat na teden.

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport (plesna dvorana), terenske vaje bodo potekale v pilates studiu Peti element.

Predviden strošek za študenta: okvirno 50 € za obisk terenskih vaj v specializiranih pilates studiu Peti element (<https://petielement.si/>)

Kontakt: prof. dr. Maja Pajek (maja.pajek@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, tekmovalnem športu in rekreativni vadbi za zdravje. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole, športa in kineziologije. Študenti bodo spoznali uporabo tehnik in orodij, ki se uporabljajo pri delu z ljudmi v različnih situacijah. Predmet je zasnovan aplikativno, saj obsega delo na praktičnih problemskih situacijah in primerih.

Predvidena je obravnava naslednjih vsebin:

- značilnosti učinkovite komunikacije
- učinkovito reševanje konfliktov
- delo s težavnimi sogovorniki
- značilnosti in vpliv komunikacije preko družbenih omrežij

- učinkovita komunikacija v šolskem prostoru
- učinkovita komunikacija v tekmovalnem športu
- učinkovita komunikacija v kontekstu vadbe za zdravje
- učinkovita komunikacija s starostniki
- učinkovita komunikacija s poškodovanimi in bolnimi.

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

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

Lokacija izvajanja: FŠ

Kontakt:izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič (sasa.cccicerpic@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).

Predviden čas izvajanja: poletni semester (terenske vaje bodo ob sobotah in nedeljah)

Lokacija izvajanja: FŠ in plezališča po Sloveniji

Predvideni stroški na študenta: lasten prevoz v plezališča in za tiste, ki nimajo lastne opreme, 40€ prispevek za opremo.

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

VIŠINSKA VADBA V ŠPORTU

Cilj in namen izbirnega predmeta je, da se študentje seznanijo z možnostmi uporabe različnih metod višinske vadbe za tri ločene ključne namene: 1) Izboljševanje športne sposobnosti pri rekreativnih in profesionalnih športnikih; 2) Predaklimatizacijo za optimizacijo delovanja na višini in 3) Izboljševanja zdravstvenega stanja pri posameznikih z izbranimi bolezenskimi stanji. V okviru predmeta bodo študentje nadgradili tudi znanje iz fiziologije športa z aplikativnimi vsebinami vplivov višine (in drugih okolji – vročina, mraz itn.) in se s tem opolnomočili za smiselno uporabo višinske vadbe na vseh področjih športa oz. kineziologije. V sklopu predmeta bodo poleg predavanja in krajših seminarjev potekale tudi praktične vaje v laboratoriju. Posebnih pogojev za pristop k predmetu ni.

Število kreditnih točk: 3 KT

Predviden čas izvajanja: Zimski semester (strnjena izvedba v okviru dveh vikendov)

Kraj izvajanja: FŠ UL

Predvideni stroški za študenta: /

Kontakt: izr. prof. dr. Tadej Debevec (tadej.debevec@fsp.uni-lj.si)