

KRATKE PREDSTAVITVE SPLOŠNIH IZBIRNIH PREDMETOV

za izbor na študijskem programu prve stopnje Kineziologija,

v študijskem letu 2014/15

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 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 (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)

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)

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: 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)

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 proces 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)

PLAVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE

Predmet je sestavljen iz predavnj in vaj, ki se izvajajo na bazenskem kopališču. S študijem vsebin predmeta, boste dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja. Torej boste natančneje spoznali in razumeli:

- metodiko začetnega učenja plavanja
- program plavanja v učnem načrtu vrtcev
- program plavanja programih Zlati sonček in Krpan
- program plavanja v učnem načrtu osnovnih šol

- program plavanja v učnem načrtu srednjih šol
- uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
- pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih
- reševanja iz vode v bazenskih kopališčih

Po opravljenem izpitu pri predmetu *Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode* boste dobili naziv strokovne usposobljenosti v športu - **vaditelj plavanja**.

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

Čas izvedbe: zimski semester

Lokacija izvedbe: bazen Fakultete za šport

Predviden strošek za študenta: ni

Kontakt: doc. dr. Jernej Kapus (jernei.kapus@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 četrtkih 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 vrtil 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)

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 ČŠOD Planica od petka do nedelje v aprilu ali maju, glede na vremenske razmere.

Lokacija izvedbe: FŠ, Ljubljana z okolico, ČŠOD Planica

Predviden strošek za študenta: 60–70 €

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