**PREDMETA**

**Športna vzgoja – FRI**

**Športna vzgoja 2 – FRI**

**PREDSTAVITEV PREDMETOV (FRI)**

[**Spletna učilnica - Športna vzgoja**](file:///F:\FAKULTETA_SLUŽBA\DOKUMENTI%20ZA%20FRI-FKT\2023-2024\Spletna%20učilnica%20-%20Športna%20vzgoja)

**Učitelj:**

* pred. Saša Ogrizović (Športna vzgoja, Športna vzgoja 2) – sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si

**Predmeta bosta potekala:**

* Športna vzgoja – FRI: predavanja v zimskem semestru, praktične vaje v obeh semestrih (prikaz spletne strani).
* Športna vzgoja 2 – FRI; predavanja v zimskem in poletnem semestru, praktične vaje v obeh semestrih (prikaz spletne strani).

**Predavanja** za oba predmeta bodo **izvedena** skladno z objavo na spletni učilnici.

**Praktične vaje** se bodo začele s ponedeljkom 07.10.2024 in bodo potekale v obeh semestrih. Vse praktične vaje bodo potekale v Univerzitetni športni dvorani v Rožni dolini, Svetčeva ulica 11, 1000 Ljubljana (plavanje ob ponedeljkih na Kopališču Tivoli, Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana in aerobika ob četrtkih na Fakulteti za šport, Gortanova ulica 22, 1000 Ljubljana).

**PREDMET ŠPORTNA VZGOJA (3 ECTS)**

**PREVERJANJE IN OCENJEVANJE**

* **Seminarska naloga:** namen seminarske naloge je ustvarjanje delovnega zvezka, s katerim boste dokazali, da znate uporabiti pridobljeno teoretično in praktično znanje za uresničevanje zastavljenih ciljev (4 tedenski dnevnik treninga in 1 tedenski dnevnik prehrane).
* **Praktične vaje:** potrebno bo zadostno število obiskov (prisotnosti) na praktičnih vajah - skupaj 12.

**OCENJEVANJE:** za pozitivno (6-10) končno skupno oceno je potrebno imeti:

* Opravljeno seminarsko nalogo: (dnevnik vadbe in dnevnik prehrane).
* Opravljene praktične vaje: Pogoj za oceno je zadostna prisotnost na praktičnih vajah 12 obiskov oz. 24 ur vaj (75%).
* Študentje s posebnim statusom - statusom športnika (kategorizacija OKS-ZŠZ) so oproščeni praktičnih vaj. Prošnjo za status športnika in potrdilo o ustrezni kategorizaciji (OKS-ZŠZ) oz. potrdilo nacionalne panožne športne zveze čim prej oddajte v informacijski sistem STUDIS FRI.

**VPIS V SKUPINE PO ŠPORTNIH PANOGAH** (SPLETNA UČILNICA FRI)

Vpis bo potekal preko spletne učilnice FRI od petka 04.10.2024 od 08.00 do nedelje 06.10.2024 do 15.00 – študentje z delnim priznavanjem predmeta (tisti, ki bodo oproščeni praktičnih vaj) naj se ne prijavljajo v skupine po športnih panogah (razen če bodo praktične vaje redno obiskovali):

* Evidentirajte svoj priimek in ime.
* Glede na dano situacijo (omejitve vpisa v skupinah, omejitve programa, druge obveznosti študentov) se vpišite glede na svoj interes.
* Če bo skupina številčno polna poiščite alternativno možnost, vpišite se samo v eno skupino (mislim, da vam sistem ne omogoča vpis v dve ali več skupin).
* Odbojka 1/odbojka 2, košarka 1/košarka 2 (1 – slabša skupina, 2 – boljša skupina).
* V preteklih letih je bila praksa, da razen v izjemnih primerih (prekrivanje z urnikom) so bile skupine za praktične vaje »fiksne« v obeh semestrih; s to prakso načeloma nadaljujemo, razen če nas situacija ne bo prisilila v alternative.

**INFORMACIJE**

Vse informacije bodo študentom podane preko ELEKTRONSKIH NASLOVOV (STUDIS FRI) ALI SPLETNE UČILNICE FRI.

**GOVORILNE URE**

Govorilne ure so objavljene na internetni strani fakultete (pred. Saša Ogrizović, bo imel govorilne ure na Fakulteti za računalništvo in informatiko, Večna pot 113, 1000 Ljubljana, (K1.032), in sicer vsako sredo od 13.00 - 14.00 (v mesecu oktobru 2023), ostale mesece pa kadarkoli po predhodnem dogovoru ([sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si](mailto:sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si)).

**PREDMET ŠPORTNA VZGOJA 2 (3 ECTS)**

**PREVERJANJE IN OCENJEVANJE**

* **Delovni list** – na temo zdravega življenjskega sloga in izboljšanje kvalitete življenje. 4 tedenski intervencijski načrt s ciljem in izboljšanja prehrane, spanja, sprostitve, telesne dejavnosti in razvad). Vključeno je samoocenjevanje telesne pripravljenosti. Na koncu sledi ustni zagovor in vprašanja s področja sedečega načina življenja.
* **Praktične vaje:** potrebno bo zadostno število obiskov (prisotnosti) na praktičnih vajah - skupaj 12 obiskov oz. 24 ur vaj (75%).

**OCENJEVANJE:** za pozitivno (6-10) končno skupno oceno je potrebno imeti:

* Opravljen delovni list in ustni zagovor.
* Opravljene praktične vaje. Pogoj za oceno je zadostna prisotnost na praktičnih vajah.
* Študentje s posebnim statusom - statusom športnika (kategorizacija OKS-ZŠZ) so oproščeni praktičnih vaj. Prošnjo za status športnika in potrdilo o ustrezni kategorizaciji (OKS-ZŠZ) oz. potrdilo nacionalne panožne športne zveze čim prej oddajte v informacijski sistem STUDIS FRI.

**VPIS V SKUPINE PO ŠPORTNIH PANOGAH**

Za študente, ki so vpisani le v ŠV2 bo vpis potekal po dogovoru v pred začetkom poletnega semestra. Za študente, ki so vpisani na obeh predmetih poteka preko spletne učilnice FRI od petka 04.10.2024 od 08.00 do nedelje 06.10.2024 do 15.00 – študentje z delnim priznavanjem predmeta (tisti, ki bodo oproščeni praktičnih vaj) naj se ne prijavljajo v skupine po športnih panogah (razen če bodo praktične vaje redno obiskovali):

* Evidentirajte svoj priimek in ime.
* Glede na dano situacijo (omejitve vpisa v skupinah, omejitve programa, druge obveznosti študentov) se vpišite glede na svoj interes.
* Če bo skupina številčno polna poiščite alternativno možnost, vpišite se samo v eno skupino (mislim, da vam sistem ne omogoča vpis v dve ali več skupin).
* Odbojka 1/odbojka 2, košarka 1/košarka 2 (1 – slabša skupina, 2 – boljša skupina).
* V preteklih letih je bila praksa, da razen v izjemnih primerih (prekrivanje z urnikom) so bile skupine za praktične vaje »fiksne« v obeh semestrih; s to prakso načeloma nadaljujemo, razen če nas situacija ne bo prisilila v alternative.

**INFORMACIJE**

Vse informacije bodo študentom podane preko ELEKTRONSKIH NASLOVOV (STUDIS FRI) ALI SPLETNE UČILNICE FRI.

**GOVORILNE URE**

Govorilne ure so objavljene na internetni strani fakultete (pred. Saša Ogrizović, bo imel govorilne ure na Fakulteti za računalništvo in informatiko, Večna pot 113, 1000 Ljubljana, (K1.032), in sicer vsako sredo od 13:00 - 14.00 (v mesecu oktobru 2023), ostale mesece pa kadarkoli po predhodnem dogovoru ([sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si](mailto:sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si)).

**UNIVERZITETNA ŠPORTNA TEKMOVANJA**

Univerzitetna športna tekmovanja bodo potekala v različnih športnih panogah. V zadnjih letih v ligi v košarki, košaki 3x3, odbojki, odbojki na mivki in futsalu ter individualnih športnih panogah.

Informacije lahko spremljate na

* [Športna zveza Univerze v Ljubljani (unisport.si)](https://www.unisport.si/domov)
* spletne učilnice FRI – Šport in rekreacija za študente

Evidentiranje zainteresiranih študentov za omenjena tekmovanja bodo potekala preko elektronske pošte (sasa.ogrizovic@fri.uni-lj.si).