



PREDVIDEN URNIK USPOSABLJANJA
ŠPORTNO TRENIRANJE, KOLESARSTVO – GORSKO, KOLESARSTVO - BMX, 1. STOPNJA

Ljubljana, 16.1.2020 – 8.2.2020

DATUM	TRAJANJE	PREDMET/TEMA	PREDAVATELJ	ŠT. UR	LOKACIJA
16.1.2020	14:00 - 14:15	<i>Registracija udeležencev</i>			Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	14:15 - 16:15	Osnove gibanja človeka (T)	dr. Maja Pajek	2	
	16:15 - 16:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:30 - 18:30	Osnove gibanja človeka (T)	dr. Maja Pajek	2	
	18:30 - 18:45	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:45 - 19:45	Osnove gibanja človeka (T)	dr. Maja Pajek	1	
	19:45 - 20:45	Zgodovina kolesarstva (T)	Luka Žele	1	
17.1.2020	14:00 - 16:00	Osnove športne vadbe (T)	dr. Samo Rauter	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Osnove športne vadbe (T)	dr. Samo Rauter	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 19:30	Osnove športne vadbe (T)	dr. Samo Rauter	1	
	19:30 - 20:30	Organiziranost kolesarstva, discipline, pravilniki (T)	Luka Žele	1	
18.1.2020	9:00 - 12:00	Osnove delovanja koles, servis in pravilna nastavitvev položaja na kolesu (T/P)	Mitja Tancik (MTB); Demo: Tilen Frank (BMX)	3	Podutik
	12:00 - 12:30	<i>Odmor 30 min</i>			
	12:30 - 15:30	Gibanje in orientacija v naravnem okolju (T/P)	dr. Dušan Petrovič	3	
19.1.2020	9:00 - 14:00	Vodenje po poti, izvedba ture in osnove vremenoslovja (T/P)	Matjaž Šerkezi; demo: Primož Štrancar	5	Podutik
	14:00 - 14:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	14:15 - 15:15	Kolesarska šola (T)	Luka Žele	1	
23.1.2020	14:00 - 16:00	Osnove medicine športa (T)	dr. Grega Sušnik	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Osnove medicine športa (T)	dr. Grega Sušnik	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 19:30	Osnove medicine športa (T)	dr. Grega Sušnik	1	
	19:30 - 20:30	Prehranske strategije v kolesarskem športu (T)	dr. Iva Jurov	1	



24.1.2020	14:00 - 16:00	Psihosocialne osnove športa (T)	dr. Tanja Kajtna	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Psihosocialne osnove športa (T)	dr. Tanja Kajtna	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 19:30	Psihosocialne osnove športa (T)	dr. Tanja Kajtna	1	
	19:30 - 20:30	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami (T)	Aleksej Dolinšek	1	
25.1.2020	9:00 - 14:00	Vodenje po poti, izvedba ture in osnove vremenoslovja (T/P)	Matjaž Šerkezi; demo: Primož Štrancar	5	Podutik
	14:00 - 14:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	14:15 - 15:15	Zakonodaja (gorsko kolesarstvo) (T)	Tadej Tekavčič	1	
26.1.2020	9:00 - 12:00	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Mitja Tancik	3	Podutik
	12:00 - 12:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	12:15 - 15:15	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Mitja Tancik	3	
30.1.2020	14:00 - 16:00	Odgovornost in zakonodaja v športu (T)	dr. Boro Štrumbelj	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Oprema in varnost (T)	dr. Samo Rauter	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 19:30	Ohranjanje in varstvo narave, gradnja in vzdrževanje objektov - trajnostni vidik (T)	Anže Bizjak	1	
	19:30 - 20:30	Ohranjanje in varstvo narave, gradnja in vzdrževanje objektov - trajnostni vidik (T)	Matjaž Šerkezi	1	
31.1.2020	14:00 - 16:00	Metodika in načini treniranja (T/P)	dr. Samo Rauter; demo: Miran Kavaš	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 17:15	Metodika in načini treniranja (T/P)	dr. Samo Rauter	1	
	17:15 - 18:15	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	1	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 20:30	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	2	
1.2.2020	9:00 - 12:00	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Tilen Frank	3	Podutik
	12:00 - 12:15	<i>Odmor 15 min</i>			



	12:15 - 15:15	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Žiga Pandur	3	
2.2.2020	9:00 - 12:00	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Gregor Dimic	3	Podutik
	12:00 - 12:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	12:15 - 15:15	Prikaz tehnike vožnje in osnovne metodike učenja (postopki in metode) (T/P)	Matjaž Budin; demo: Primož Štrancar	3	
6.2.2020	14:00 - 16:00	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	2	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 15 min</i>			
	18:30 - 20:30	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	2	
7.2.2020	14:00 - 15:00	Športno treniranje: teorija in metodika (T)	Luka Žele	1	Območna obrtno-podjetniška zbornica Ljubljana Vič
	15:00 - 16:00	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma (T)	Luka Žele	1	
	16:00 - 16:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	16:15 - 18:15	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma (T)	Luka Žele	2	
	18:15 - 18:30	<i>Odmor 30 min</i>			
	18:30 - 20:30	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma (T)	Luka Žele	2	
8.2.2020	9:00 - 12:00	Prva pomoč in varnost na terenu (T/P)	dr. Grega Sušnik; demo: Matjaž Šerkezi	3	Podutik
	12:00 - 12:15	<i>Odmor 15 min</i>			
	12:15 - 13:15	Prva pomoč in varnost na terenu (T/P)	dr. Grega Sušnik; demo: Matjaž Šerkezi	1	
	13:15 - 15:15	Dinamika skupine (T/P)	dr. Samo Rauter	2	
22.2.2020	9:00 - 10:30	Izpit – teoretično		1,5	Podutik
	11:00 - 12:30	Izpit – praktično		1,5	