



URNIK PROGRAMA USPOSABLJANJA

ŠPORTNO TRENIRANJE, SMUČANJE – SMUČARSKI TEKI, 1. stopnja

Pokljuka, Planica, Ljubljana 13.3.2020 – 2.5.2020

Datum	Kraj	Čas	Vsebina	ŠT. UR	Predavatelj	Demonstrator/Izpitna komisija
13. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Osnove metodike in didaktike poučevanja teka na smučeh	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
13. 3. 20	Pokljuka	12.30-14.30	Osnove metodike in didaktike poučevanja teka na smučeh	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
13. 3. 20	Pokljuka	15.00-16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
14. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Osnove metodike in didaktike poučevanja teka na smučeh	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
14. 3. 20	Pokljuka	12.30-14.30	Osnove tehnike teka na smučeh	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
14. 3. 20	Pokljuka	15.00-16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Maja Benedičič	
15. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Osnove tehnike teka na smučeh	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
15. 3. 20	Pokljuka	12.30-14.30	Osnove tehnike teka na smučeh	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
15. 3. 20	Pokljuka	15.00-16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
17. 3. 20	Ljubljana	15.00-17.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	2	Aleš Gros	
17. 3. 20	Ljubljana	17.15-19.15	Tehnika teka na smučeh	2	Mirko Verovšek	
17. 3. 20	Ljubljana	19.30-20.30	Oprema za tek na smučeh, njeno vzdrževanje in namembnost	1	Aleš Gros	
18. 3. 20	Ljubljana	14.00-16.00	Osnove metodike in didaktike poučevanja teka na smučeh	2	Maja Benedičič	



18. 3. 20	Ljubljana	16.15- 18.15	Osnovna telesna priprava na tek na smučeh	2	Mirko Verovšek	
18. 3. 20	Ljubljana	18.30- 19.30	Poučevanje mlajših kategorij	1	Aleš Gros	
18. 3. 20	Ljubljana	19.30- 20.30	Zgodovina razvoja teka na smučeh	1	Maja Benedičič	
20. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Osnove tehnike teka na smučeh	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
20. 3. 20	Pokljuka	12.30- 14.30	Osnove tehnike teka na smučeh	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
20. 3. 20	Pokljuka	15.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
21. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
21. 3. 20	Pokljuka	12.30- 14.30	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
21. 3. 20	Pokljuka	15.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
22. 3. 20	Pokljuka	09.00 – 12.00	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	3	Maja Benedičič	Aleš Gros
22. 3. 20	Pokljuka	12.30- 14.30	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Maja Benedičič	Aleš Gros
22. 3. 20	Pokljuka	15.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
27. 3. 20	Planica	09.00 – 12.00	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	3	Maja Benedičič	Aleš Gros
27. 3. 20	Planica	12.30- 14.30	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Maja Benedičič	Aleš Gros
27. 3. 20	Planica	15.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	1	Mirko Verovšek	
28. 3. 20	Planica	09.00 – 12.00	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	3	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
28. 3. 20	Planica	12.30- 14.30	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Maja Benedičič	Mirko Verovšek
28. 3. 20	Planica	15.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video	1	Mirko Verovšek	



			analizami			
29. 3. 20	Planica	09.00 – 11.00	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Aleš Gros	Mirko Verovšek
29. 3. 20	Planica	11.30- 13.30	Tehnika teka na smučeh - nadaljevalne oblike	2	Aleš Gros	Mirko Verovšek
29. 3. 20	Planica	14.00- 16.00	Praktični primeri vadbe z video analizami	2	Mirko Verovšek	
4. 4. 20	Planica	9.00- 11.00	Praktični izpit (1. rok)	2		Mirko Verovšek, Maja Benedičič
4. 4. 20	Planica	12.00- 14.00	Praktični izpit (1. rok)	2		Mirko Verovšek, Maja Benedičič
11. 4. 20	Planica	9.00- 11.00	Praktični izpit (2. rok)	2		Mirko Verovšek, Maja Benedičič
11. 4. 20	Planica	12.00- 14.00	Praktični izpit (2. rok)	2		Mirko Verovšek, Maja Benedičič
17. 4. 20	Ljubljana	14.00- 17.00	Osnove gibanja človeka	3	Dr. Črtomir Matejek	
17. 4. 20	Ljubljana	17.30 – 19.30	Osnove gibanja človeka	2	Dr. Črtomir Matejek	
18. 4. 20	Ljubljana	9.00- 12.00	Osnove športne vadbe	3	Dr. Stojan Puhalj	
18. 4. 20	Ljubljana	13.00- 15.00	Osnove športne vadbe	2	Dr. Stojan Puhalj	
18. 4. 20	Ljubljana	15.15- 16.15	Okoljevarstveni vidiki teka na smučeh	1	mag. Robert Turk	
19. 4. 20	Ljubljana	9.00- 11.00	Red in varnost ter kodeks etike v teku na smučeh	2	Matija Stegnar	
19. 4. 20	Ljubljana	11.15- 13.15	Odgovornost in zakonodja v športu	2	Matija Stegnar	
19. 4. 20	Ljubljana	14.15- 16.15	Poučevanje oseb s posebnimi potrebami	2	Nika Šuc	
24. 4. 20	Ljubljana	16.00- 19.00	Psihosocialne osnove športa	3	Dr. Saša Cecič Erpič	
25. 4. 20	Ljubljana	9.00- 12.00	Osnove medicine športa	3	Dr. Mija Blaganje	
25. 4. 20	Ljubljana	13.00-	Osnove medicine	2	Dr. Mija	



		15.00	športa		Blaganje	
25. 4. 20	Ljubljana	15.15-16.15	Ravnanje in prva pomoč v primeru nesreče v smučarsko tekaških centrih in izven njih	1	Dr. Mija Blaganje	
26. 4. 20	Ljubljana	9.00-11.00	Ravnanje in prva pomoč v primeru nesreče v smučarsko tekaških centrih in izven njih	2	Dr. Mija Blaganje	
26. 4. 20	Ljubljana	12.00-14.00	Psihosocialne osnove športa	2	Dr. Saša Cecič Erpič	
2. 5. 20	Ljubljana	10.00-12.00	Teoretični izpit (1.rok) - obvezne teoretične vsebine	2		Čač Boštjan, Aleš Robert
2. 5. 20	Ljubljana	12.30-14.30	Teoretični izpit (1.rok) - posebne teoretične vsebine	2		Čač Boštjan, Aleš Robert