

PRIPRAVE NA PREIZKUS GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN ZNANJ ZA VPIS V PRVI LETNIK FAKULTETE ZA ŠPORT ZA ŠTUDIJSKO LETO 2019/20

Center za vseživljenjsko učenje Fakultete za šport za vse kandidate za vpis v prvi letnik Fakultete za šport za študijsko leto 2019/20 organizira **priprave na preizkus gibalnih sposobnosti in znanj**.

Priprave bodo potekale **v soboto, 16. marca 2019 od 8.00 do 14.00 ure** v predavalnicah, športnih dvorinah, na atletskem stadionu in v Univerzitetnem plavalnem centru na Fakulteti za šport.

Kako do dobrega osebnega dosežka pri testih na preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj?

Vse to in še več boste izvedeli na pripravah na preizkus gibalnih sposobnosti in znanj, ki bodo izvedene pod strokovnim vodstvom učiteljev in študentov višjih letnikov Fakultete za šport. Spoznali boste vse podrobnosti o posameznih testih (tek na 100 m, tek na 2400 m, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, vesa v zgibi (za ženske) oz. zgibe (za moške), plavanje 100 m), ki se bodo izvajali na preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj za vpis v prvi letnik Fakultete za šport. Spoznali boste, katere gibalne sposobnosti so pri posameznih testih pomembne in kako doseči dober dosežek. Pridobili boste povratno informacijo o vaši tehniki izvedbe posameznih testov in se naučili pravilne tehnike, s katero boste lahko izboljšali svoj dosežek. Pridobili boste tudi znanja, kako načrtovati vadbo in kako vaditi v obdobju do preizkusa gibalnih sposobnosti in znanj, da bo na dan preizkusa vaš dosežek najboljši.

Vsebina priprav in urnik

8.00 – 9.00	Kako do dobrega osebnega dosežka na preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj? (predavanje)
9.00 – 11.00	Kako izboljšati lastni dosežek pri gibalnih testih (prikaz pravilne tehnike, vadba tehnike in analiza na atletskem stadionu in v športni dvorani)
11.00 – 12.30	Kako izboljšati lastni dosežek v plavanju na 100 m (prikaz pravilne tehnike, vadba tehnike in analiza v bazenu)
13.00 – 14.00	Praktični napotki za vadbo (predavanje) in program ciklizacije

Prijavite se lahko s prijavnico do 8.3.2019.

Priprave bodo potekale v majhnih skupinah. Vodilo bo osebni pristop. Natančen urnik priprav, ki je odvisen od števila prijav, bodo udeleženci prejeli najkasneje do 13.3.2019.

Cena priprav je 55,00€ (DDV je vključen).

Dodatne informacije dobite po telefonu 01 520-77-63 ali po elektronski pošti petra.zaletel@fsp.uni-lj.si.