

Naslov programa: **TRI KATEGORIJE GIBALNIH SPRETNOSTI KOT POSPEŠEVALCI ZDRAVJA IN ZMOGLJIVOSTI POSAMEZNIKA**

**Termin izvedbe:** sobota, 18. marec 2023 s pričetkom ob 9.00 uri

**Trajanje:** 8 ur

**Lokacija:** ŠUS Eurofitnes, Vodnikova cesta 155, Ljubljana

**Predavatelj:** prof. šp. vz. Gregor Marinšek

**Ciljna skupina:** učitelji športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, učitelji prve triade, ki tudi poučujejo športno vzgojo ter strokovni delavci na področju športa (trenerji, vaditelji).

**Obveznosti:** prisotnost na seminarju, aktivno sodelovanje v diskusijah in praktičnih vsebinah.

**Cilji programa:**

Osveščanje pomena osvojenih treh različnih nivojev človeških gibalnih spretnosti kot indikatorjev človekovega splošnega telesnega zdravja ter njegove zmogljivosti v športu in rekreaciji pri soočanju s kroničnih bolečinami ali gibalnimi omejitvami ter reguliranju stresnega odziva telesa.

Teoretično osveščanje o pomenu in uporabi naravnih gibalnih spretnosti kot eno od strategij spopadanja z negativnimi posledicami sodobnega načina življenja.

Predstaviti udeležencem 3 različne nivoje naravnih gibalnih spretnosti, opredeliti prednosti višjih nivojev in jih naučiti metodične postopke učenja posameznih spretnosti.

**Prijave:**

- Zaposleni v šolstvu: prijava v **KATIS** na povezavi: <https://paka3.mss.edus.si/Katis/ProgramPrijava.aspx?ID=6653&A=detailKP>
- Ostali: izpolnjena prijavnica na [ana.radivo@sportna-unija.si](mailto:ana.radivo@sportna-unija.si)

**Rok za oddajo prijave:** petek, 10. 3. 2023

**Kotizacija:** 55 EUR z DDV

**Plačilo:** po predračunu

Vsebine in urnik:

Začetek	Zaključek	Trajanje	Vsebina
9.00	10.00	60 min	Uvod in predstavitev. Teoretična predstavitev vpliva primerne znanja naravnih gibalnih spretnosti na zdravje in zmogljivost posameznika
10.00	11.00	60 min	Uvodno testiranje in teoretična predstavitev 3 kategorij naravnih gibalnih spretnosti
11.00	12.30	90 min	Učenje, vrednotenje in prepoznavanje meril uspešnosti izvedbe naravnih gibalnih spretnosti 1. kategorije
12.30	13.00		Odmor
13.00	14.30	90 min	Učenje, vrednotenje in prepoznavanje meril uspešnosti izvedbe naravnih gibalnih spretnosti 2. kategorije
14.30	16.00	90 min	Učenje, vrednotenje in prepoznavanje meril uspešnosti izvedbe naravnih gibalnih spretnosti 3. kategorije
16.00	17.00	60 min	Zaključno testiranje
17.00	17.30	30 min	Razprava in zaključek