



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Razpis programa DOBRA TELESNA DRŽA

Opis programa:

Delavnica je namenjena poglobljenemu razumevanju in praktičnemu obvladovanju dobre telesne drže ter prenosu pridobljenega znanja v pedagoško prakso. Udeleženci bodo spoznali osnove dobre telesne drže in postavitve hrbtenice ter se skozi praktično delo naučili prepoznavati in korigirati neustrezne vzorce drže. Poseben poudarek bo namenjen pravilni postavitvi prsnega koša, medenice, vratu in ramen ter uporabi dobre telesne drže pri stanju, gibanju, teku in drugih telesnih aktivnostih. Delavnica združuje teoretične osnove, praktično izvajanje, delo v parih in skupinah ter konkretne pristope za prenos pridobljenega znanja na učence.

Termin in kraj izvedbe:

- **Termin:** sobota, 21. november 2026, s pričetkom ob 9.00
- **Kraj:** Ljubljana

Trajanje: 8 šolskih ur

Predavateljica:

Sabina Blumauer, univ. dipl. biol.

Certificirana učiteljica telesne drže po Gokhale metodi.

Ciljna skupina:

Delavnica je namenjena učiteljem športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, strokovnemu kadru na področju športa ter vsem, ki vas omenjena tematika zanima.

Obveznosti:

Prisotnost na delavnici in aktivna vključenost.

Cilji programa

Udeleženci bodo:

- razumeli osnovne principe dobre telesne drže in postavitve hrbtenice;
- razvili sposobnost prepoznavanja značilnosti dobre in slabe telesne drže;
- praktično osvojili ustrezno postavitev prsnega koša, medenice, vratu in ramen;
- spoznali in praktično preizkusili dobro telesno držo pri stanju, sedenju, gibanju, teku in zahtevnejših telesnih aktivnostih;
- osvojili ustrezne načine prepogibanja in uporabe telesa pri telesnih vajah;



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

- razvili kompetence za prepoznavanje in korekcijo neustreznih vzorcev telesne drže pri učencih;
- pridobili praktične pristope za vključevanje vsebin dobre telesne drže v pouk športne vzgoje;
- razvili sposobnost prenosa pridobljenega znanja na učence ter njegove dolgoročne uporabe v pedagoški praksi.

Prijave

Zaposleni v šolstvu: prijava v KATIS na povezavi:

<https://paka3.mss.edus.si/Katis/ProgramPrijava.aspx?ID=11743&A=detailKP>

Ostali: [PRIJAVNICA](#)

Rok za prijavo: 7. 11. 2026 oziroma do zapolnitve prostih mest

Kotizacija: 50 EUR (DDV vključen v ceno)

Kotizacija za zaposlene iz VIZ: 11,02 EUR (DDV vključen v ceno)

Več informacij: Ana Radivo, ana.radivo@sportna-unija.si

URNIK

Naslov vsebine	Št. ur	Predavatelj
Teoretične osnove: razumevanje osnov dobre telesne drže	45 min	Sabina Blumauer
Praktično razumevanje raztega hrbtenice ter postavitve prsnega koša, medenice in vratu	45 min	Sabina Blumauer
Dobra telesna drža pri stanju	45 min	Sabina Blumauer
Dobra telesna drža pri teku in drugih večjih aktivnostih	45 min	Sabina Blumauer
Odmor	30 min	
Prepogibanje v praksi	45 min	Sabina Blumauer
Uporaba prepogiba in ustrezne drže hrbtenice pri fizičnih vajah	45 min	Sabina Blumauer
Ponavljjanje in utrjevanje naučenih gibalnih vzorcev	45 min	Sabina Blumauer
Krepitev pedagoških kompetenc za prenos znanja o dobri telesni drži na učence	45 min	Sabina Blumauer