

## Naslov programa: **ELEMENTI BORILNIH VEŠČIN PRI POUKU ŠPORTA**

**Opis programa:** Delavnica je namenjena poglobljenemu razumevanju pomena gibalnega razvoja otrok ter praktičnemu spoznavanju metod vadbe za razvoj ravnotežja in koordinacije. Udeleženci bodo usvojili metodične postopke poučevanja pravilne tehnike padanja ter spoznali elementarne in kompleksne gibalne vzorce (plazenje, kotaljenje, prevali ipd.) z ustreznimi metodičnimi pristopi. Program vključuje tudi primere iz judo prakse, ki ponazarjajo pomen pravilnega padanja, ter borilne igre kot popestritev športne vzgoje. Delavnica združuje strokovno nadgradnjo, praktične primere in takojšnje povratne informacije o izvedbi, udeleženci pa bodo aktivno vključeni skozi delo v parih in skupinah.

### **Termin in kraj izvedbe:**

- Med 17. avgustom in 28. avgustom 2026
- Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

**Trajanje:** 8 ur

### **Predavateljici:**

➤ **Sara Besal**

Sara Besal je magistrirala iz kineziologije na Fakulteti za šport v Ljubljani. Kot asistentka vodi vaje na predmetih Osnove gibanja v športu, Vodenje športne vadbe in pri izbirnem predmetu Borilne veščine. Je ustanoviteljica Športne akademije Sportac, kjer se ukvarjajo s kondicijsko pripravo športnikov, vadbo po poškodbah in vadbo s posebnimi skupinami.

➤ **Nikita Kavčič**

Nikita Kavčič, doktorska študentka na Fakulteti za šport. Zaposlena je kot športna pedagoginja na ŠC Srečka Kosovela v Sežani. Je idejna in razvojna vodja Poskokec programov za predšolske otroke.

**Ciljna skupina:** Delavnica je namenjena profesorjem športne vzgoje v osnovnih šolah.

**Obveznosti:** Prisotnost na delavnici in aktivna vključenost.

### **Cilji programa:**

- Osvojiti in razumeti gibalni razvoj otrok.
- Razumeti, osvojiti in ustrezno uporabiti učne metode za razvoj gibalnih spretnosti (pravilne tehnike padanja) in sposobnosti (s poudarkom na ravnotežju in koordinaciji).
- Poznati in smiselno vključiti naravne oblike gibanja in kompleksnejše gibalne vzorce, kot so plazenje, padanje, kotaljenje, prevali, ipd.
- Poznati tehniko in metodične postopke učenja varnih oblik padanja.
- Seznaniti se, kako lahko različne borilne igre vključimo v uro športne vzgoje.

### Prijave:

- Zaposleni v šolstvu: prijava v **KATIS** na povezavi:  
<https://paka3.mss.edus.si/Katis/ProgramPrijava.aspx?ID=11011&A=detailKP>
- Ostali: [PRIJAVNICA](#)

### Rok za prijavo:

**Kotizacija: 50,00 EUR** (DDV vključen v ceno)

**Kotizacija za zaposlene iz VIZ: 20 EUR** (DDV vključen v ceno)

### Vsebine in urnik:

Začetek	Zaključek	Trajanje	Vsebina
9.00	10.00	60 min	Pomen gibalnega razvoja otroka
10.00	11.00	60 min	Metode vadbe za razvoj ravnotežja in koordinacije otrok
11.00	12.00	60 min	Metodični postopki poučevanja pravilne tehnike padanja
12.00	12.30	30 min	Odmor
12.30	14.00	90 min	Elementarni in kompleksni gibalni vzorci ter s katerimi metodičnimi postopki jih osvojimo (plazenje, kotaljenje, prevali ipd.)
14.00	15.30	90 min	Naučimo se padati: primeri iz judo prakse
15.30	17.30	120 min	Popestrimo športno vzgojo: borilne igre

V primeru dodatnih vprašanj pišite na [teja.jenko@sportna-unija.si](mailto:teja.jenko@sportna-unija.si).