



Urnik športne vadbe študentov MF v študijskem letu 2022/2023

URA / DAN	PONEDELJEK	TOREK	ČETRTEK	LOKACIJA
16:30 – 17:30 <i>(od 10.10 do 8.12.22 in od 6.3. do 1.6.23)</i>	Vzdržljivostna vadba TEK+triatlon (25 mest)		Vzdržljivostna vadba TEK (25 mest)	Športni park Kodeljevo <i>Vhod na stadion</i>
19:00 – 20:00	Fitness (F) (30 mest)	Funkcionalna vadba (M) (30 mest)	Aerobika+TNZ (M) (30 mest)	Dvorana Mangart (M) Fitness (F) FAKULTETA ZA ŠPORT <i>Gortanova 22</i>
21:00 – 22:30	Nogomet ekipa (M) (25 mest)			

URA / DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	LOKACIJA
16:00 – 17:00			Plavanje - prosto (8 mest)	Bazen FŠ FAKULTETA ZA ŠPORT <i>Gortanova 22</i>
20:00 – 21:00	Plavanje - učenje (učenje 16 mest, prosto 8 mest)	Plavanje - učenje (16 mest)		
21:00 – 22:00	Plavanje - prosto (24 mest)	Plavanje - prosto (24 mest)		

URA / DAN	SREDA	LOKACIJA
19:30 – 21:00	- Košarka trojke (25 mest) - Fitness / vodena vadba (12, mest)* - Badminton (16 mest) - Košarka – ekipa (25 mest)	Športna dvorana Univerza v Rožni Dolini <i>C. 27. Aprila 31</i> *izvedba v sodelovanju s Fakulteto za elektrotehniko
20:00 – 21:00	- Kardio skupinska vadba (15 mest)*	
21:00 - 22:00	- Boks /osnove (20 mest, plesna dvorana poleg fitnesa)	
21:00 – 22:30	- Nogomet (25 mest) - Fitness (25 mest) - Odbojka Ž ekipa (20 mest); - Odbojka M (20 mest)	

PRIJAVA NA VADBE:

Z vadbami pričnemo v ponedeljek, 10.10.2022. Na vadbe, razpisane v urniku, se lahko prijavijo vsi študentje in študentke vseh letnikov MF, tudi doktorski. Vsak študent se ob vpisu lahko prijavi le na eno vadbo. **VPIS bo potekal od 3.10. do 5.10. (ponedeljek, torek in sredo) od 12.00 do 15.00 ure v pisarni športne vzgoje - mala baraka poleg Mikrobiološkega inštituta in od ponedeljka, 10.10. do četrтка, 20.10. na urah vadbe** in NE V SPLETNI UČILNICI. V spletni učilnici (Razno in šport na MF, <https://pouk.mf.uni-lj.si/sport>) boste po 26.9. in do konca študijskega leta 2022/23 lahko spremljali vsa obvestila, ki se bodo nanašala na naše športne programe (tudi o prostih mestih) in obvestila o programih drugih članic UL s katerimi sodelujemo predvsem pri vodenih vadbah (BF, FKKT, FE) in aktivnostih v naravi (pohodništvo, smučanje,...). Kasneje v mesecu oktobru se glede na zasedenost predvsem vodenih vadb lahko dogovorimo o dodatnih obiskih vadb, sezname se bodo sprosti posodabljali v kolikor se že vpisani ne bodo udeležili vadb oz.se bodo izpisali.

OB VPISU v pisarni Športna vzgoja (mala baraka) JE POTREBNA MASKA.

VSA NAVODILA SI LAHKO od ponedeljka, 26.9. OGLEDATE V SPLETNI UČILNICI.

OPIS VODENIH SKUPINSKIH VADB:

Vzdržljivostna vadba TEK + triathlon (poned.in torek):

Vadba je primerna tako za neizkušene tekače kot tiste, ki že dlje časa tečete. Vabljeni tudi študentje/ke, ki razmišljajo o vadbi triatlona saj vadbo izvaja strok.sod. Klemen Laurenčak, prof.šp.vzg., nacionalni reprezentančni trener za triatlon, strokovni sodelavec pri predmetu Atletika 1 na Fakulteti za šport in dolgoletni Poletov tekaški trener.

Funkcionalna vadba, Aerobika + TNZ:

Obe vadbi sta primerni za vse študentke in študente, ki si želijo raznolikosti, brez specifičnih predznanj, prav tako vadbi ne pogojujeta stopnje telesne pripravljenosti. Izvajalka je naša dolgoletna sodelavka, pred.Liza Jovičević, mag.kin., doktorska študentka na Fakulteti za šport, z dolgoletnimi izkušnjami na področju skupinskih vodenih vadb. Na obeh vadbah se boste seznanili tudi s sklopom vaj za zdravo hrbtenico (mobility) in različnimi tehnikami sproščanja.

Kardio vadba, Fitnes-vodena vadba;

V sredinem prvem terminu v Rožni dolini (med 19.30 in 21.00 uro) bomo v letošnjem študijskem letu omenjeni vadbi izvajali v sodelovanju s študenti in profesorjem športne vzgoje s Fakultete za elektrotehniko. Pred.Saša Ogrizovič, prof.šp.vzg je na področju kondicijske priprave športnikov sodeloval s številnimi klubi in reprezentancami, slovenskimi in tujimi (KK Olimpija, reprezentanca Hrvaške v košarki, itd...) zato se bomo zagotovo naučili kaj novega.

Boks:

Je nova športna vadba v našem urniku. Vadba je primerna za vse, ki si želijo naučiti osnov boksa (boksarski koraki, guard,...), ki jih bomo nadgradili s treningom osnov obrambe (blokada, izmiki,eskivaže) in napadalnimi tehnikami udarcev (direkti, krošjeji, aprekat). Vadbo bo vodil nekdanji mladinski državni prvak, (A)IBA certificirani trener boksa Žak Mesec.

Vadbe na BF IN FKKT:

BF: jogalates (kombinacija joge in pilatesa), torek popoldne, 5 mest

FKKT: fitnes (vodena in samostojna vadba), petek od 7.30 – 9.00 (Rožna dolina), 5 mest
funkcionalna Vadba, petek od 7.45 – 8.45 (Rožna dolina), 5 mest

spec.Ksenija Filipič-Jeras, višji predavatelj, prof.šp.vzg, ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si
<https://pouk.mf.uni-lj.si/sport>

