



PROGRAM ECTS – TEK NA SMUČEH
Center za obštudijsko dejavnost UL

PREDMET TEK NA SMUČEH

- Predmet Tek na smučeh obsega 90 pedagoških ur, od tega 60 kontaktnih ur in 30 ur samostojnega dela,
- Pogoji za pristop k izpitu je 75% prisotnost na vajah.
- Predmet Tek na smučeh bo realiziran v tečajni obliki in sicer v terminu od 31.1. do 14.2. 2024.
- Teoretične vsebine bodo potekale delno on-line (5 ur) in delno na terenu (5 ur).
- Od 1. – 2.2. bo vadba potekala na Jezerskem → klasična tehnika (20 ur).
- Od 11. – 14.2. se vadba nadaljuje na Pokljuki → drsalna tehnika, pohod na tekaških smučeh (30 ur + izpit).
- Teoretični in praktični izpit bosta potekala zadnji dan tečaja 14.2.2024.

Vsebina predmeta - teorija

- Družbena vloga in pomen nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom.
- Panoge in discipline nordijskega smučanja in biatlona.
- Osnove organizacije in upravljanja nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji.
- Športno rekreativna pojavna oblika teka na smučeh.
- Elementi klasične in drsalne tehnike teka na smučeh.
- Metodika poučevanja elementov klasične in drsalne tehnike teka na smučeh.
- Vsebina in organizacija športno rekreativnih programov s področja teka na smučeh.
- Učitelj teka na smučeh.

Vsebina predmeta - praktično

- Osnove izbora ustrezne opreme, priprave in mazanja smuči.
- Privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh.
- Elementi klasične in drsalne tehnike teka na smučeh z metodiko poučevanja.
- Prikaz specialnih imitacijskih sredstev pri poučevanju tehnike teka na smuče.
- Osnove metodike poučevanja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi.
- Organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh.
- Organizacija in izvedba prirejenega tekmovanja v smučarskem teku.
- Organizacija iger, štafetnih tekov, poligonov in vadbe po postajah.

Potrebna oprema

- Smuči za klasično in drsalno tehniko
- Palice za klasično in drsalno tehniko
- Čevlji za klasično in drsalno tehniko – lahko tudi polvisoki kombinirani čevlji
- Oblačila za tek na smučeh:
 - Aktivno perilo
 - Spodnji in zgornji del iz nepremočljivega materiala (npr. softshella)
 - Tanka bunda ali brezrokavnik (v primeru mraza, pod -10 stopinj C)
 - Kapa ali trak, tekaške rokavice, sončna očala

Jezerško



Pokljuka

