

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: AEROBIKA IN FITNES
Course title: AEROBICS AND FITNESS

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Kineziologija, 1. stopnja		3.	5.
Academic study programme of the first cycle Kinesiology		3 rd	5 th

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni/obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30	10	80			120	8

Nosilec predmeta / Lecturer:

prof. dr. Maja Dolenc, doc. dr. Petra Zaletel

Jeziki / SLO, ENG
Languages: SLO, ENG

Predavanja / Lectures: Slovenski, angleški / Slovene, English
Vaje / Tutorial: Slovenski, angleški / Slovene, English

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Vpis v 3. letnik študijskega programa Kineziologija

Prerequisites:

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

MODUL AEROBIKA (5KT)

Predavanja: Pomen in razvoj aerobike v svetu in pri nas. Osnoven značilnosti glasbe in ritma. Pojavne oblike skupinskih fitnes vadb. Učinki vadbe aerobike na telo. Programi hujšanja in oblikovanja telesa. Načrtovanje vadbe v aerobiki. Osnovni principi vadbe za različne gibalne sposobnosti v aerobiki. Metodika poučevanja v aerobiki. Lik inštruktorja aerobike. Športna aerobika – pravila tekmovanja in trenajni proces.

Vaje: Osnovne zakonitosti ritma in glasbe, osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo, gradnja koreografije – ustvarjalni proces, različni načini vodenja aerobike in uporaba ustreznih metod poučevanja v aerobiki. Krepitev telesa z lastno maso in z uporabo nekaterih pripomočkov (TRX, BOSU, lahke uteži, elastike, klopi, letveniki, ipd.). Športna aerobika – tekmovalna različica, načrtovanje vadbe za razvoj gibljivosti in koordinacije, ipd.

MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE) (3KT)

Predavanja: Teorija funkcionalne vadbe. Načrtovanje funkcionalne vadbe (z vidika aerobnih sposobnosti, moči, gibljivosti in ravnotežja).

Vaje: Organizacijske oblike fitnes – skupinskih vadb. Primeri fitnes – skupinskih vadb z lastno težo, partnerjem in z uporabo raznovrstnih vadbenih pripomočkov (drsniki, palice, vrvi, elastični trakovi, TRX trakovi, BOSU, težke žoge, velike žoge, male ročke, penasti valjčki, kroglaste uteži z ročajem ("kettlebell"), kolesa ("spinning") itd.)

Seminar: Primer fitnes- skupinske vadbe.

MODULE AEROBICS (5KT)

Lectures: Importance and development of aerobics in the world and in Slovenia. General principles of music and rhythm. Forms of group fitness workouts. Effects of aerobic exercise on the body systems. Weight loss programs, and body shaping. Planning exercise in the aerobics. Basic principles of aerobics exercise for different motor abilities. Methodology of teaching aerobics. Personal characteristics and leading styles of excellent aerobics instructors. Sports aerobics - the contest rules and the training process.

Tutorial: Basic elements of rhythm and music, the basic physical structure of aerobics and their integration into the choreography, construction of choreography - the creative process, the different leadership styles of aerobics and use of appropriate teaching methods in aerobics. Body-sculpting with its own weight and the use of certain devices (TRX, BOSU, light weights, elastic, benches, wall bars, etc.). Sports aerobics - racing version of the planning exercise for developing flexibility, strength and coordination.

MODULE GROUP FITNESS (3KT)

Lectures: The theory of functional training and exercises to improve functional movement patterns;. Planning of functional training (aerobic abilities, strength, flexibility, balance).

Tutorial: Organizational methods of group fitness workout. Group fitness workouts with (glides, poles, bars, ropes, elastic bands, TRX, BOSU, medicine balls, weights, foam rollers, kettlebells, spinning bikes etc.)

Seminar: Group fitness workout.

Temeljni literatura in viri / Readings:

MODUL AEROBIKA:

- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2006). AEROBIKA – dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). *Step in slide aerobika*. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- Zaletel, P., Zagorc, M. (2014). AEROBIKA – delovni zvezek.
- izvlečki iz predavanj
- objavljeni članki na temo aerobike in fitnesa
- Bergoč, Š., Zagorc, M.(2007). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- ZAGORC, M.(2003). Sprostimo se. (Dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- ZUPAN, K., ZAGORC, M (2005). Fitball : vadba na veliki žogi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- FURJAN MANDIĆ, Gordana, KASOVIĆ, Marko, ZALETEL, Petra, BRUCKER, Laslo, KORŠIĆ, Marta. Program vadbe v aerobiki za zmerno in težje mentalno prizadeto mladino in odrasle = The aerobics exercises program as adapted physical activity for young people and adults with mental disability. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 476-478.
- PETROVIĆ, Sergej, SEPOHAR ŽNIDAR, Jožica, ZALETEL, Petra, ČERNOŠ, Tadej, MRAK, Marko, PRAPROTNIK, Urban, ZAGORC, Meta. *Pot do uspeha : multimedijski osebni trener*. 1. natis. Ljubljana: Palestra, 2005. 303 str., ilustr. ISBN 961-238-570-X.
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica.
<http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- **MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE),**
- Pori, P., Pori, M in Vidič, S. (2016). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in Šćepanović, D. (2016). Vadbene kartice *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in Šćepanović, D. (2011). *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). *Essentials of personal training, second edition*. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). *Movement*. USA Aptos: On target publication.
- Spletna stran www.exrx.net in različni dvd po dogovoru z nosilcem predmeta

Cilji in kompetence:**MODUL AEROBIKA**

- Študenti poznajo značilnosti glasbe in ritma
- študenti poznajo korake in gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo
- Študenti poznajo različne pojavne oblike aerobike
- Študenti poznajo osnovno kineziologijo vaj za moč z lastno maso in z nekaterimi pripomočki ter razteznih vaj; znajo načrtovati in izvajati vadbo za doseganje različnih ciljev in razvoja gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija)
- Študenti poznajo metode poučevanja vadbe v aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi.

MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE)

- Študenti poznajo značilnosti funkcionalne vadbe.
- Študenti poznajo različne krepilne in raztezne gimnastične vaje ter ostale vaje moči ter jih znajo tehnično pravilno izvesti.
- Študenti poznajo različne fitnes skupinske vadbe.
- Študenti poznajo posebnosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov
- Študenti poznajo in znajo izvesti različne organizacijske oblike fitnes skupinskih vadb

Objectives and competences:**MODULE AEROBICS**

- Students know the characteristics of the music and rhythm
- Students know the steps and movement structures in the aerobics and their integration in the choreography
- Students know the different forms of aerobics
- Students know the basic kinesiology of strength exercises with its own weight and with some accessories, and stretching exercises; they have ability to plan and implement training for the different objectives and the development of motor abilities (strength, flexibility, balance, coordination)
- Students know methods of teaching aerobics exercise - group exercise to music.

MODULE GROUP FITNESS

- Students know the theory of functional training.
- Student know different strength and flexibility exercises for improving functional movement patterns and their proper technique.
- Students know different group fitness workouts.
- Students know modern tools used in group fitness workouts.
- Students know different organizational methods in group fitness workouts.

Predvideni študijski rezultati:**MODUL AEROBIKA:**

Znanje in razumevanje:

- Poznavanje strukture koreografije v aerobiki in uporaba ustreznih metodičnih postopkov za vodenje vadbe.
- Poznavanje vaj za razvoj koordinacije, repetitivne moči in gibljivosti; načrtovanje in izvedba tovrstnih vadb ob glasbeni

Intended learning outcomes:**MODULE AEROBICS:**

Knowledge and understanding:

- Knowledge of the structure of aerobics choreography and the application of appropriate methodological procedures for the management of exercise.
- Awareness of different exercises for developing coordination, repetitive strength and flexibility; design and implementation

spremljavi z uporabo ustrezne organizacijske oblike.

- Združiti znanja v oblikovanje primernih programov za doseg individualnih ciljev posameznikov (hujšanje, pridobivanje osnovne telesne pripravljenosti, moči, gibljivosti, izboljšanje telesne drža, vadba v rehabilitaciji po poškodbah, ipd).

MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE)

- Poznavanje in razumevanje konceptov funkcionalne vadbe.
- Poznavanje in razumevanje uporabe različnih vadbenih pripomočkov v fitnes skupinskih vadbah.
- Sposobnosti izvedbe osnovnih programov fitnes skupinskih vadb.

of such exercises with musical accompaniment by the use of appropriate organizational forms.

- To combine knowledge in the design of appropriate programs for the achievement of individual targets (losing weight, getting basic physical fitness, strength, flexibility, improve posture, exercise in rehabilitation after injuries)

MODULE GROUP FITNESS:

- Knowledge and understanding of functional training concepts.
- Knowledge and understanding the use of different tools in group fitness workouts.
- To be able to plan, execute and analyse basic group fitness workouts.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje, e-učilnica

Learning and teaching methods:

Lecturs, Tutoring, seminars, e-class

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /
Weight (in %)

Assessment:

MODUL AEROBIKA

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)

- Seminarska naloga
- projekt – delovni zvezek
- pisni izpit
- praktični izpit
- prisotnost in sodelovanje

70%

10%

10%

20%

25%

5%

MODULE AEROBICS

Type (examination, oral, coursework, project)

- Seminar
- Project – Workbook
- Examination
- Practical exam
- The presence and participation

MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE)

Modul se zaključí s pozitivno ocenjeno seminarsko nalogo.

30%

MODULE GROUP FITNESS:

- Seminar

Reference nosilca / Lecturer's references:

MODUL AEROBIKA

- Zagorc, M., Zaletel, P., & Ižanc, N. (2006). Aerobika – dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport. (COBISS-ID 63932416)
- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). Step in slide aerobika. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- Zaletel, P., Zagorc, M. (2014). AEROBIKA – delovni zvezek.
- izvlečki iz predavanj
- Bergoč, Š., Zagorc, M. (2007). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- ZUPAN, K., ZAGORC, M (2005). Fitball : vadba na veliki žogi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

- FURJAN MANDIĆ, Gordana, KASOVIĆ, Marko, ZALETEL, Petra, BRUCKER, Laslo, KORŠIĆ, Marta. Program vadbe v aerobiki za zmerno in težje mentalno prizadeto mladino in odrasle = The aerobics exercises program as adapted physical activity for young people and adults with mental disability. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 476-478.
- PETROVIĆ, Sergej, SEPOHAR ŽNIDAR, Jožica, ZALETEL, Petra, ČERNOŠ, Tadej, MRAK, Marko, PRAPROTNIK, Urban, ZAGORC, Meta. *Pot do uspeha : multimedijski osebni trener*. 1. natis. Ljubljana: Palestra, 2005. 303 str., ilustr. ISBN 961-238-570-X.
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica.
<http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 0025-7826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>,
<http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID [4753585](#)]
- ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. [S. l.: s. n., 2016], str. 351. [COBISS.SI-ID [4874929](#)]
- PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran, ZALETEL, Petra. Disordered eating, amenorrhea, and substance use and misuse among professional ballet dancers : preliminary analysis. *Medycyna Pracy*, ISSN 0465-5893, 2016, vol. 67, no. 1, str. 21-27,

ilustr., tabele. <http://medpr.imp.lodz.pl/Disordered-eating-amenorrhea-and-substance-use-and-misuse-among-professional-ballet-dancers-preliminary-analysis-of-the-prevalence-and-associations-between-studied-factors,60718,0,2.html>, <http://medpr.imp.lodz.pl/About-the-Journal,42.html>, doi: [10.13075/mp.5893.00294](https://doi.org/10.13075/mp.5893.00294). [COBISS.SI-ID [4854961](https://www.cobiss.si/record/4854961)]

MODUL FITNES (SKUPINSKE VADBE)

Učbeniki in priročniki:

- Pori, P., Pori, M in Vidič, S. (2016). 251 vaj moči za radovedne. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanović, D. (2016). Vadbene kartice *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanović, D. (2011). *Zdrava vadba* (A, B, C). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- PISTOTNIK, Borut, PINTER, Stanislav, PORI, Maja. *Gibalna abeceda : [naravne oblike gibanja v športni praksi]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2002. 114 str., ilustr. ISBN 961-6405-32-2. [COBISS.SI-ID [122710016](https://www.cobiss.si/record/122710016)].
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Članki:

- PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, PORI, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: [10.2478/sjph-2014-0001](https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0001). [COBISS.SI-ID [3024869](https://www.cobiss.si/record/3024869)] Baza: SSCI, IF (2012)=0,163.
- JURAKIĆ, Danijel, GOLUBIĆ, Antonija, PEDIŠIĆ, Željko, PORI, Maja. Patterns and Correlates of physical activity among middle-aged employees (40-65 years). A population-based cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, ISSN 1232-1087 (Print ed.), 2014, vol. 27, no. 3, str. 1-11, tabele. <http://dx.doi.org/10.2478/s13382-014-0282-8>, [COBISS.SI-ID še <http://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785>] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
- PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologija Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf. [COBISS.SI-ID [4420785](https://www.cobiss.si/record/4420785)] Baza: SPORTdiscus

- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- BRANCELJ, Maja, ZALETEL, Petra, PORI, Primož, PORI, Maja. Vpliv 6-mesečne funkcionalne vadbe na nekatere morfološke značilnosti odrasle ženske. V: DJOMBA, Janet Klara (ur.), PORI, Maja (ur.). *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2012, str. 142-148, ilustr. [COBISS.SI-ID [4290225](#)]
- BRATINA, Nataša, HADŽIĆ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [4161969](#)] Baza: SSCI, IF=0,155.
- PORI, Primož, TUŠAK, Matej, PORI, Maja. Which motor abilities have the highest impact on working performance of Slovenian soldiers?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 4, str. 301-305, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [3937457](#)] Baza: SCI, IF=0,15.