

FAKULTETA ZA ŠPORT,
KATEDRA ZA FITNES IN AEROBIKO

PROSTE IZBIRNE VSEBINE

F I T N E S

KRATKA PREDSTAVITEV

Pogojev za izbor ni!

Število in oblika kontaktnih ur (12 KT):

Predavanja – 75 ur

Vaje – 75 ur

Seminarji – 30 ur

Lastna vadba –

Pedagoška praksa 100 UR

Predavatelji:

dr. Boris Sila

dr. Primož Pori

Zunanji sodelavci – vrhunski strokovnjaki v
fitnes praksi

Osnovni cilji

- seznaniti študente s celovitim področjem, ki je povezano s pojmovanjem fitnesa
- seznaniti študente s temeljnimi strokovnimi znanji in zakonitostmi vadbe v fitnesu,
- usposobiti študente za vodenje, načrtovanje in spremljanje fitnes vadbe – procesa treniranja za različne posameznike in skupine

šole, klubi, fitnes centri, velnes centri, športni centri, zdravilišča, drugi

Kompetence:

- po absolviranem programu in opravljenem izpitu – naziv **inštruktor fitnesa** (2. stopnja)
- po opravljeni diplomi na 1. stopnji na področju fitnesa - naziv **trener fitnesa** (3. stopnja)

Potrebna znanja in usposobljenost za delo z mladimi, s športniki, z odraslimi, s pripadniki posebnih skupin,

bodibilding

osebno trenerstvo

Usposobljenost za preventivno vadbo in postrehabilitacijo v primeru poškodb oz. okvar

Obveznosti študentov:

Prisotnost in aktivnost na vajah

- sprotna izdelava nalog in seminarских vaj

Izdelava in predstavitev dveh seminarских nalog;

Opravljenih 100 ur pedagoške prakse v vsaj dveh različnih fitnessih

Izpitne obveznosti.

Usmerjevalci bodo imeli prost vstop v fitness Sportclub na Fakulteti za šport.