

Urnik usposabljanja za pridobitev naziva

Inštruktor športne rekreacije – Aerobika – Skupinska vadba

Fakulteta za šport, 31.8.2018 – 13.10.2018

| Datum                     | Ura           | Predmet  | Predavatelj                | Število ur |
|---------------------------|---------------|--|----------------------------|------------|
| <b>Petek, 31.08.2018</b>  | 14:00 – 16:15 | Management v športu z osnovami zakonodaje  | Dr. Janez Vodičar          | 3          |
|                           | 16:30 – 20:15 | Športna diagnostika v športni rekreaciji   | Dr. Janez Vodičar          | 2          |
| <b>Sobota, 1.9.2018</b>   | 09:00 – 12:45 | Osnove športne medicine in prva pomoč  | Dr. Vedran Hadžić          | 5          |
|                           | 14:00 – 16:15 | Etika v športu   | Dr. Bojan Jošt             | 3          |
| <b>Nedelja, 2.9.2018</b>  | 09:00 – 12:45 | Osnove razvojne psihologije in psihologije v športu  | Dr. Tanja Kajtna           | 5          |
|                           | 14:00 – 15:30 | Zgodovina športa   | Dr. Tomaž Pavlin           | 2          |
|                           | 15:45-16:30   | Predstavitev sorodnih vsebin   | Dr. Petra Zaletel          | 1!         |
| <b>Sreda, 5.9.2018</b>    | 17.00-20.45   | Funkcionalna anatomija s fiziologijo   | Dr. Vedran Hadžić          | 5          |
| <b>Četrtek, 6.9.2018</b>  | 17.00-20.45   | Funkcionalna anatomija s fiziologijo   | Dr. Vedran Hadžić          | 5          |
| <b>Petek, 07.09.2018</b>  | 15:00 – 18:45 | Osnove pedagogike in didaktike v športu  | Dr. Marjeta Kovač          | 5          |
|                           | 19:00 - 20:30 | Osnove informatike v športu  | Mag. Saša Grujić           | 2          |
| <b>Sobota, 8.9.2018</b>   | 09:00 – 12:45 | Osnove teorije in metodike športnega treniranja  | Dr. Milan Čoh              | 5          |
| <b>Sreda, 12.9.2018</b>   | 17.00-20.45   | Funkcionalna anatomija s fiziologijo   | Dr. Vedran Hadžić          | 5          |
| <b>Četrtek, 13.9.2018</b> | 17.00-20.45   | Funkcionalna anatomija s fiziologijo   | Dr. Vedran Hadžić          | 5          |
| <b>Petek, 14.9.2018</b>   | 16:00 – 20:30 | Teoretično o aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi<br>(Pojavne oblike in trendi)  | Dr. Petra Zaletel          | 6          |
| <b>Sobota, 15.9.2018</b>  | 08:00 – 14:00 | Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo 1 (ritem, gibanja z nogami, uporaba rok)                      | Dr. Petra Zaletel          | 8          |
| <b>Nedelja, 16.9.2018</b> | 08:00 – 14:00 | Nadgradnja koreografije in druge oblike aerobike (variacije korakov, povezovanje v koreografijo)   | Eva Uršej,<br>prof.šp.vzg. | 8          |
| <b>Petek, 21.9.2018</b>   | 17.00-20.00   | Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo 2 (simetričnost, sočasna uporaba rok in nog, spremembe smeri) | Dr. Petra Zaletel          | 4          |
| <b>Sobota, 22.9.2018</b>  | 08:00 – 14:00 | Vodenje vadbe - metodika 1 (nakazovanje in obrnjena piramida)  | Dr. Petra Zaletel          | 8          |
| <b>Nedelja, 23.9.2018</b> | 08:00 – 14:00 | Vodenje vadbe - metodika 2 (metoda z dodajanjem in odzemanjem)   | Dr. Petra Zaletel          | 8          |

| Datum                         | Ura           | Predmet   | Predavatelj                 | Število ur |
|-------------------------------|---------------|---|-----------------------------|------------|
| <b>Četrtek,<br/>27.9.2018</b> | 17.00-20.45   | Teoretično o aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi (učinki vadbe v aerobiki)   | Dr. Petra Zaletel           | 5          |
| <b>Petek,<br/>28.9.2018</b>   | 17:00 – 20:45 | Osnovna kineziologija vaj za moč – stabilizatorji trupa   | Dr. Petra Zaletel           | 5          |
| <b>Sobota,<br/>29.9.2018</b>  | 08:00 – 11:00 | Osnovna kineziologija vaj za moč- Vadba za moč rok in ramenskega obroča   | Eva Uršej,<br>prof.šp.vzg.  | 4          |
|                               | 11:00 – 14.00 | Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo 3 (druge oblike aerobike)                            | Eva Uršej,<br>prof.šp.vzg.  | 4          |
| <b>Nedelja,<br/>30.9.2018</b> | 08:00-11:45   | Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo 4 (step)   | Eva Uršej,<br>prof.šp.vzg.  | 5          |
|                               | 12:00 - 13:30 | Nadgradnja koreografije v aerobiki (plesne oblike)  | Eva Uršej,<br>prof.šp.vzg.  | 2          |
| <b>Petek,<br/>5.10.2018</b>   | 17:00 – 20:00 | Teoretično o aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi (Lik inštruktorja aerobike)   | Dr. Petra Zaletel           | 4          |
| <b>Sobota,<br/>6.10.2018</b>  | 08:00 – 11:00 | Vodenje vadbe - metodika 3 (obračanje vadečih, vodenje skupine)   | Dr. Petra Zaletel           | 4          |
|                               | 11:00 – 14.00 | Osnovna kineziologija vaj za moč nog in medeničnega obroča  | Dr. Petra Zaletel           | 4          |
| <b>Nedelja,<br/>7.10.2018</b> | 08:30 – 14:30 | Inštruktorske delavnice   | Dr. Petra Zaletel           | 8          |
| <b>Petek,<br/>12.10.2018</b>  | 18.00-19.30   | Inštruktorske delavnice   | Dr. Petra Zaletel           | 2          |
| <b>Sobota,<br/>13.10.2018</b> | 8:00 - 11:00  | Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo 5 (aer. z elementi borilnih veščin in plesne oblike) | Nina Jeram,<br>prof.šp.vzg. | 4          |
|                               | 12:00 - 13:30 | Osnovna kineziologija vaj za moč - Joga in stretching   | Nina Jeram,<br>prof.šp.vzg. | 2          |