



RAZPIS TEČAJA

AEROBIKA – SKUPINSKE VADBE OB GLASBI

Program je namenjen in zanimiv za strokovne kadre v športu iz področja fitnesa, kondicijske vadbe, plesa, gimnastike in drugih zvrsti, ki pri svojem delu uporabljajo razvoj različnih gibalnih sposobnosti in dvig telesne pripravljenosti posameznika.

Fakulteta za šport razpisuje 52 urni tečaj aerobike in skupinskih vadb ob glasbi. Tečaj je primerna za strokovne delavce na področju športa, strokovne delavce na področju vzgoje in izobraževanja, ljubitelje vodenih vadb in vse navdušence nad aerobiko in skupinskimi vadbami.

Tečaj bodo vodile:



dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg.,
izredna profesorica na Fakulteti za šport,
doktorica kineziologije, mednarodna
predavateljica na temo aerobike, plesa in
kondicijske priprave. Nosilka predmeta Aerobika
– skupinska vadba ob glasbi na Fakulteti za šport.
Trenerkica in inštruktorica aerobike preko 30 let,
vodja usposabljanja za inštruktorje aerobike pri
GZS (1997-2005), avtorica preko 100 znanstvenih
in strokovnih člankov, preko 10 učbenikov, itd.

Nina Jeram, prof. šp. vzg.,

predavateljica športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani EF in Center
za ob študijske dejavnosti, zunanja sodelavka Fakultete za šport
v Ljubljani, inštruktor licenčnega programa BodyART. Soavtorica
več člankov in knjig na temo aerobike – skupinske vadbe ob
glasbi.





Daša Pruš, mag. prof. šp. vzg.,

Raziskovalka na Inštitutu za šport - Fakultete za šport, sodeluje kot predavateljica na predmetu ples in predmetu aerobika – skupinska vadba ob glasbi na FŠ. Soavtorica več člankov in knjig na temo aerobike – skupinske vadbe ob glasbi.

KRAJ TEČAJA

Tečaj bo potekal v prostorih Fakultete za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana.

<https://goo.gl/maps/HKhxPnt1RE7ejib46>

URNIK TEČAJA

Tečaj bo potekal od **petka, 26. 5. 2023** do **sobote, 10. 6. 2023** (3 vikendi, urnik v prilogi).

CENA TEČAJA

Vaša investicija v tečaj je **325,00 eur** in ponuja teoretično in praktično znanje strokovnjakov ter **učbenik z delovnimi nalogami Aerobika – skupinska vadba ob glasbi**.

KOMPETENCE

Udeleženci spoznajo značilnosti glasbe in ritma, korake in gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo, poznajo različne pojavne oblike aerobike, 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). Udeleženci prav tako osvojijo metode poučevanja vadbe v aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi. Kandidati dobijo potrdilo o udeležbi na tečaju.

PRIJAVE

1. Število prostih mest

Delavnico bomo izvedli v kolikor bo prijavljenih **vsaj 15 kandidatov**.

2. Način prijave in plačila

Kandidat mora v celoti izpolniti prijavnico v prilogi, najdete pa jo tudi na spletni strani Fakultete za šport, Inštitut za šport, CVUŠ – Stalno strokovno spopolnjevanje – Aktualni seminarji:

<https://www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/cvus/stalno-strokovno-spopolnjevanje/aktualni-seminarji/2023050309383503/>



Prijavnico pošljite skenirano po elektronski pošti na naslov Usposabljanje@fsp.uni-lj.si .

V kolikor plačnik tečaja ne bo kandidat sam, mora izpolniti tudi spodnji del prijavnice. Prijavnico je potrebno tudi natisniti in podpisati, v primeru da je plačnik društvo ali klub sta potrebna tudi podpis in žig organizacije. Po oddani e-prijavi naj kandidat sledi navodilom, ki jih bo prejel na svoj elektronski naslov. Na podlagi prejete prijavnice bo kandidat na elektronski naslov plačnika ali svoj elektronski naslov prejel račun, ki je osnova za plačilo tečaja.

PRIJAVA JE ZAKLJUČENA, KO PREJMEMO PRAVILNO IZPOLNJENO PRIJAVNICO IN POTRDILO O PLAČILU.

3. Rok prijave

Zadnji rok za prijavo je **petek, 19. 5. 2023.**

V kolikor se kandidat prijavi na zadnji dan prijave mora biti plačilo usposabljanja v celoti izvedeno še isti dan!

KONTAKT

Za več informacij nam lahko pišete na Usposabljanje@fsp.uni-lj.si.



URNIK TEČAJA

1. Teden: 26.5. – 27.5.2023

Petek, 26.5.2023

14.30 – 16.45	Osnovni trendi v razvoju aerobike – skupinske vadbe ob glasbi, njena pojavnost v različnih oblikah	dr. Petra Zaletel (3)
17.00 – 19.15	Učinki vadbe na telo	dr. Petra Zaletel (3)

(Odmor po dogovoru z predavateljem, velja tudi v nadaljevanju urnika)

Sobota, 27.5.2023

9.00 – 10.30	Načrtovanje vadbe v aerobiki Raziskave na področju skupinskih vadb	dr. Petra Zaletel (2)
10.30 – 12.00	Osnovne zakonitosti ritma in glasbe	dr. Petra Zaletel (2)
12.30 – 16.15	Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo ob glasbi	dr. Petra Zaletel, Daša Pruš (5)

Nedelja, 28.5.2023

9.00 – 12.00	Različne pojavne oblike; Step, uporaba malih uteži in elastik	Nina Jeram (4)
12.00 – 13.30	Body art	Nina Jeram (2)

2. Teden: 02.06. – 04.06.2023

Petek, 02.06.2023

16.00 – 19.45	Veščine vodenja in komunikacijskih spretnosti	dr. Petra Zaletel (2)
---------------	---	-----------------------

Sobota, 03.06.2023

9.00 – 12.45	Metode poučevanja in vodenja v aerobiki (napovedovanje, nakazovanje, povezovanje)	dr. Petra Zaletel (5)
13.30 – 15.00	Visoko intenzivna intervalna vadbe ob glasbi	Daša Pruš (2)
15.00 – 16.30	Ustvarjanje v koreografiji – plesne oblike	Daša Pruš (2)

Nedelja, 04.06.2023

8.00 – 11.45	Osnovna kineziologija vaj za moč z uporabo lastne mase	dr. Petra Zaletel (5)
12.00 – 15.45	Možnosti uporabe pripomočkov v vadbi moči Organizacija različnih oblik vadbe – funkcionalni trening	dr. Petra Zaletel (5)



3. Teden: 09.06. – 10.06.2023

Petek, 09.06.2023

16.00 – 18.15	Body & mind tehnike v vadbi ob glasbi	Daša Pruš (3)
---------------	--	---------------

Sobota, 10.06.2023

9.00 – 9.45	Functional flow	Daša Pruš (1)
10.00 – 12.15	Metodika vodenja – vadenje pred skupino	Daša Pruš (3)
12.30 – 14.45	Osnovne zakonitosti razteznih vaj in njihova uporabnost, Joga v športu, Sprostilne tehnike	Nina Jeram (3)

*Pridržujemo si pravico do spremembe urnika.



Priloga

PRIJAVNICA ZA TEČAJ (OBVEZNO IZPOLNITE VSE PODATKE)

PODATKI O UDELEŽENCU/UDELEŽENKI

IME IN PRIIMEK: _____ STALNO BIVALIŠČE: _____

POŠT. ŠT. IN KRAJ: _____ DATUM ROJSTVA: _____

DAVČNA ŠTEVILKA: _____ TELEFON/GSM: _____

E-POŠTA: _____

(obveščanje o programu seminarja poteka preko elektronske pošte)

PRIJAVLJAM SE NA TEČAJ AEROBIKA – SKUPINSKE VADBE OB GLASBI,

ki bo v času od petka, 26. 5. 2023 do sobote, 10. 6. 2023.

NAVODILA ZA PRIJAVO

Izpolnjeno prijavnico, ki ima veljavnost naročilnice pošljete vsaj 7 delovnih dni pred pričetkom. Plačniku kotizacije bomo poslali račun!

PODATKI O PLAČNIKU KOTIZACIJE (izpolnite le, če plačnik kotizacije ni udeleženec, temveč zavod ali podjetje!)

NAZIV (celotni - točen): _____

NASLOV: _____ POŠT. ŠT. IN KRAJ: _____

KONTAKTNA OSEBA: _____ TELEFON: _____

DAVČNA ŠTEVILKA: _____ ZAVEZANEC ZA DDV (USTREZNO OBKROŽI): DA NE

DATUM: _____

PODPIS UDELEŽENCA

PODPIS ODGOVORNE OSEBE

ŽIG

Veljavne so samo prijavnice z vsemi zahtevanimi podatki. Prijavnico pošljite na Usposabljanje@fsp.uni-lj.si.

PLAČILO STROŠKOV

Kotizacija vključuje le stroške tečaja.

ODJAVA UDELEŽBE IN VRAČILO KOTIZACIJE

Rok za odjavo od tečaja je najmanj 7 delovnih dni pred začetkom. Odjave tečaja morajo biti pisne. Če prijavljeni kandidat udeležbe na tečaju ne odjavi pisno v 7 delovnih dneh pred pričetkom tečaja, Fakulteta za šport zaračuna stroške organizacije, in sicer 50% kotizacije oz. cene tečaja. Če se kandidat od udeležbe na tečaja odjavi na dan pričetka seminarja, ali če se od tečaja ne odjavi, Fakulteta za šport zaračuna celotno ceno tečaja (100%). Če je bila kotizacija že vplačana, je potrebno na gornji naslov nasloviti pisno vlogo za vračilo in predložiti fotokopijo dokazila o vplačilu. Na podlagi tega vam bomo izstavili ustrezno računovodsko listino in vam vrnili denar (če boste do vračila upravičeni).