

## URNIK OSNOVNI MODUL (TEMELJNA TEORETIČNA in PRAKTIČNA ZNANJA)

SKUPAJ UR: 320 ur

(PREDAVANJA: 117, PRAKTIČNO DELO: 30, SAMOSTOJNO DELO: 173)

### ➤ UVOD V REKREACIJO, FITNES & BODIFIT – osnovni temeljni principi

BODIFIT Celje	št. ur
Osnove BODIFIT PROGRAMA	4
BODIFIT zgodovina, vizija in poslanstvo	2
Zgodovina in razvoj fitnesa	3
Osnove fitnesa in uporabne pojavne oblike	1
ACSM standardi in smernice & EUROPEACTIVE standardi in smernice	1
BODIFIT kodeks – etična načela	2
Lik inštruktorja	3
Množični fitness programi in razvoj	4
Spoznavanje trendov – BODIFIT VADBE	2

### ➤ FUNKCIONALNA ANATOMIJA IN FIZIOLOGIJA TELESA (TELESNI SISTEMI)

BODIFIT Celje	št. ur
Osnove telesne drže, osnove gibanja	4
Osnove funkcionalne anatomije (kosti in sklepi, mišice in njihova vloga)	9
Osnove fiziologije (mišice, pljuča, cirkulacija, energijski sistemi)	9

### ➤ FIZIOLOGIJA VADBE

BODIFIT Celje	št. ur
Telesna sestava, BODIFIT testiranja	4
Komunikacija in timsko delo	3
Mreženje in povezovanje	3
Osebni pristop: Uvajalno testiranje, uvajalni program, napotki za varnost, motivacija	3
Osnove športnega treniranja	6
Aerobna kapaciteta, kardio trening na fitnesu	3
Tekaška abeceda	2

### ➤ ZDRAVJE IN VARNOST

BODIFIT Celje	št. ur
Varnost pri vadbi, higiena, preventiva in fitnes	4
Prva pomoč v fitnesu	4
Medicina športa	5
Uporabna kineziologija (biomehanika, razvoj gibalnih in aerobnih sposobnosti)	9

### ➤ FITNES ŽIVLJENJSKI SLOG



# URNIK

## BODIFIT INŠTRUKTOR

BODIFIT Celje	št. ur
Zdrav življenjski slog (gibanje, prehrana, počitek)	4
Osnove prehrane	8
Športna dopolnila, superživila, trendi	5
Promocija fitnes življenjskega sloga	

### ➤ FIZIOLOGIJA - UPORABNA KINEZILOGIJA

BODIFIT Celje	št. ur
Pomen ritma in gibanja v fitnesu	2
Osnovne krepilne vaje z lastno težo vol. 1	2
Osnovne krepilne vaje z lastno težo vol. 2	3
Osnovne gibalne strukture in osnove gibanja ob glasbi vol. 1 (razumevanje ritma)	6
Osnovne gibalne strukture in osnove gibanja ob glasbi vol. 2	5

### ➤ IZPIT

BODIFIT Celje	
Priprava za izpit – teorija	2
Priprava za izpit – praktičen del	2

**BODIFIT Celje**  
**PISNI, USTNI IN PRAKTIČEN DEL IZPITA OSNOVNEGA MODULA**