

Šport in zdrav življenjski slog študentov

1. semester

Teden	Vsebina	Ure	Prostor	Koda tedna /datum
1	Teoretično: Zdrav življenjski slog, Fitnes diagnostika, Telesna vadba za zdravje	3	Predavalnica	#1 (P: 2.10.2024)
2	Praktično: Fitnes diagnostika - telesna sestava, moč, gibljivost	2	Fitnes FŠ	#2 (P: 9.10.2024) (V: 7., 8.10.2024)
3	Praktično: Fitnes diagnostika - aerobna vzdržljivost	2	Park Slovan	#3 (V: 14., 15.10.2024)
4	Praktično: Telesna vadba za aerobno vzdržljivost	2	Park Slovan	#4 (V: 21., 22.10.2024)
5	Praktično: Telesna vadba za moč	2	Fitnes FŠ	#6 (V: 4., 5.11.2024)
6	Praktično: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Fitnes FŠ	#7 (V: 11., 12.11.2024)
7	Praktično: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Fitnes FŠ	#8 (V: 18., 19.11.2024)
8	Praktično: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Fitnes FŠ	#9 (V: 25., 26.11.2024)
9	Praktično: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Fitnes FŠ	#10 (V: 2., 3.12.2024)
10	Praktično: Aplikacija telesne vadbe za izbrani šport (športi moči)	2	Fitnes FŠ	#11 (V: 9., 10.12.2024)
11	Praktično: Telesna vadba za psihično sprostitev	2	Fitnes FŠ	#12 (V: 16., 17.12.2024)
12	Praktično: Aerobna vadba v naravi in otokih športa s krepilnimi in razteznimi vajami	4	Rožnik	#15 (V: 6., 7.1.2025)
	Skupaj	27		

2. semester

Teden	Vsebina	Ure	Prostor	Koda tedna /datum
1	Teoretično: Programi za ohranjanje in krepitev zdravja; Preventiva za dolgotrajno sedenje, Gibalni odmori	2	Predavalnica	Še ni določen
2	Praktično: Vadba z lastno telesno težo - trup	2	Fitnes FŠ	#21 (17., 18., 20.2.2025)
3	Praktično: Vadba z lastno telesno težo - spodnje okončine	2	Fitnes FŠ	#22. (24., 25., 27.2.2025)
4	Praktično: Vadba z lastno telesno težo - zgornje okončine	2	Fitnes FŠ	#23. (3., 4., 6.3.2025)
5	Praktično: Gibalni odmori za prekinjanje dolgotrajnega sedenja	3	Fitnes FŠ	#24. (10., 11., 13.3.2025)
6	Praktično: Telesna vadba z elastikami	2	Fitnes FŠ	#25 (17., 18., 20.3.2025)
7	Praktično: Telesna vadba na nestabilni površini (velike in male žoge, pol žoge, drugi pripomočki)	2	Fitnes FŠ	#26 (24., 25., 27.3.2025)
8	Praktično: Telesna vadba z vadbenimi trakovi (TRX)	2	Fitnes FŠ	#27 (31.4., 1., 3.4.2025)
9	Praktično: Aplikacija telesne vadbe za izbrani šport (vzdržljivostni športi)	2	Park Slovan	#28. (7., 8., 10.4.2025)
10	Praktično: Telesna vadba za psihično sprostitev	2	Fitnes FŠ	#29 (14., 15., 17.4.2025)
11	Praktično: Joga in telesna vadba	2	Fitnes FŠ	#32 (5., 6., 8.5.2025)
12	Skupaj	2	Predavalnica	#24
	Skupaj	27		