



**Škola za  
Cestovni  
Promet**



## **Moderni grupni fitness programi u školama**

**Vjeran Švaić, prof.**

# Moderni fitness programi

- Teorijska i praktična znanja
- Osnove funkcionalnog i kardio treninga
- Psihološki aspekt grupnog treninga
- Vrijednosti vježbanja uz muziku
- Vođeni i strukturirani program
- Komercijalni programi u edukativne svrhe



**MOSSA**  
*LET'S MOVE!*

2019 Stando Ltd., Nicosia, Cipar



# Vrste programa – aktivnosti

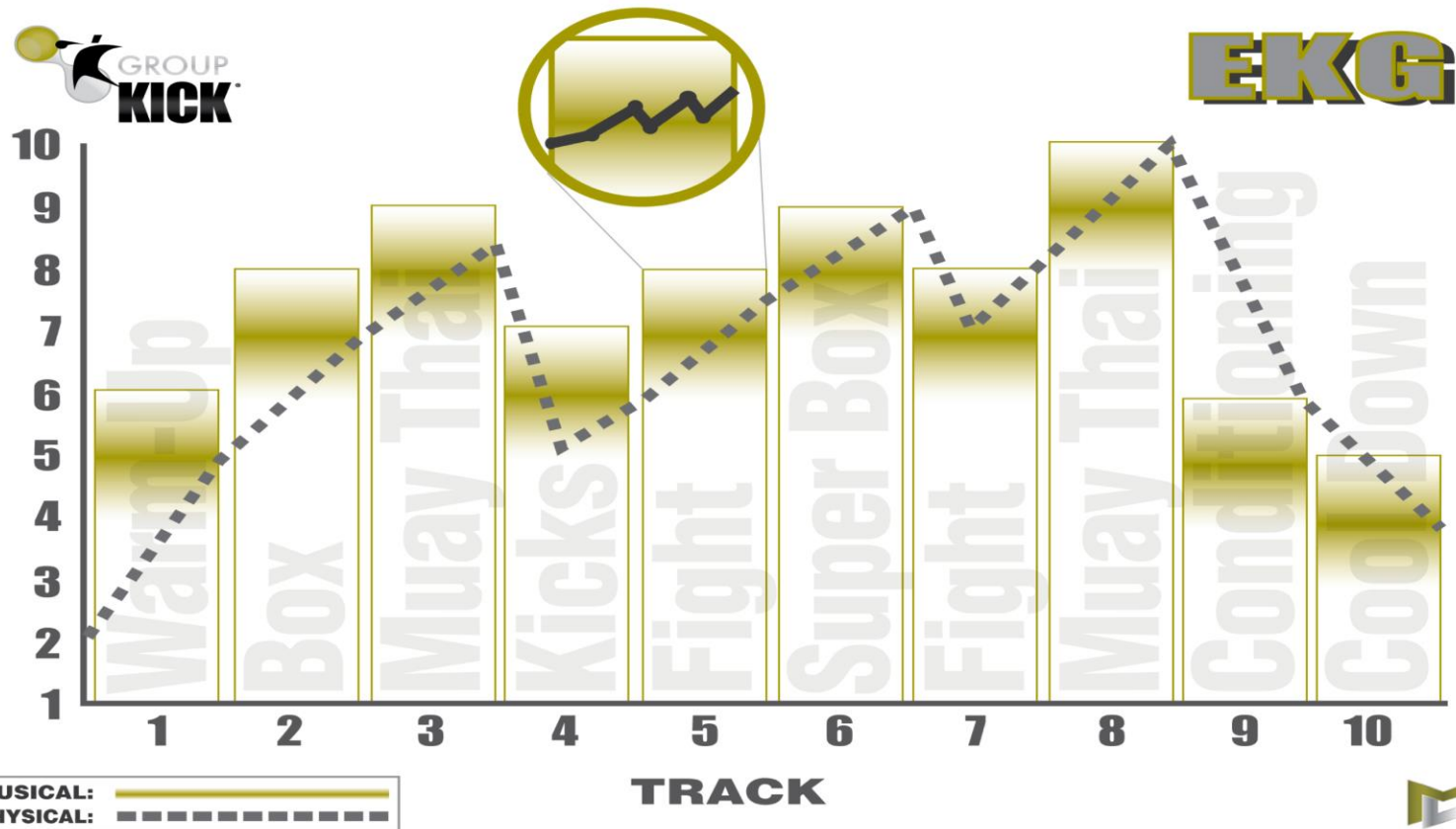
- ATHLETE 30 – HIIT (High Intensity Interval Training)
- 3D30 – funkcionalni trening s vanjskim opterećenjem
- GROUP FIGHT – borilačke vještine i box
- GROUP CORE – funkcionalni trening bez vanjskih opterećenja
- GROUP CENTERGY – yoga i pilates

# Temeljne postavke modernih grupnih fitness programa vježbanja

- POKRET - kao sastavni dio vježbanja i zdravlja
- MUZIKA – popularna, emotivna i inspirativna
- MOTIVACIJA – rad u grupama uz stručno vodstvo
- EVALUACIJA – testiranje programa vježbanja



# Tjelesno opterećenje uvjetovano muzičkim putovanjem



**Više od 21.600.000 riječi...pojačaj  
muziku i POKRENI SE za puni doživljaj!**



# Praktična primjena

## PREDNOSTI

- Integracija fitness programa u pojedine dijelove sata
- Cjelovite nastavne jedinice
- Izvannastavne aktivnosti
- On-line nastava
- Provodljivo u heterogenim grupama
- Nastavnici bez iskustva u fitnessu

## NEDOSTACI

- Motivacija nastavnika za put u nepoznato
- Minimalna tehnička oprema i poznavanje rada na računalu
- Pogodno za djecu starije školske dobi

# Hvala na pažnji

[vsvaic@zvu.hr](mailto:vsvaic@zvu.hr)

