

Priloga 1 – ŠR1:

**PRIMERJAVA PREDMETNIKA PROGRAMA USPOSABLJANJA OKS-ZŠZ Strokovni delavec 1 – športna rekreacija
 S PREDMETNIKOM USPEŠNO ZAKLJUČENEGA PROGRAMA**

PROGRAM USPOSABLJANA OKS-ZŠZ			ZAKLJUČEN PROGRAM				
Strokovni delavec 1 – športna rekreacija							
Predmet	Obseg	Standardi znanj	Predmet	Obseg	Standardi znanj	Reference predavatelja (vpišite izobrazbo, smer izobrazbe, izkušnje v praksi)	Preverjanje znanja (teoretični izpit, praktični izpit, on-line izpit, seminarska naloga)
Osnove gibanja človeka	5 ur	Pozna gibalne sposobnosti Pozna fizikalne zakonitosti gibanja Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja					
Osnove športne vadbe	5 ur	Pozna in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode) Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces					

<p>Osnove medicine športa</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja</p> <p>Pozna uporabo avtomatiziranega zunanje defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja</p> <p>Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbah gibal</p> <p>Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu</p>					
<p>Psihosocialne osnove športa</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija)</p> <p>Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja)</p> <p>Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport)</p> <p>Prepozna oblike nasilja v športu</p>					

Odgovornost in zakonodaja v športu	2 uri	Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe					
Osnove funkcionalne anatomije	10 ur	Pozna osnovno sestavo skeletnega sistema, oblike sklepov in osi gibanja Pozna osnovno sestavo mišično vezivnega sistema Pozna temeljne zakonitosti človekovega gibanja z vidika kinematike in dinamik Pozna osnovno delovanje srčno-žilnega sistema, prebavil in žlez z notranjih izločanjem Pozna osnove fiziologije napora					
Osnove razvoja gibalnih sposobnosti	15 ur	Pozna osnovne gibalne sposobnosti in metode njihovega razvoja (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, natančnost)					

		Pozna osnovne gibalne vzorce (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki)					
Kvalitativna analiza telesne drže in temeljnih gibanj	15 ur	<p>Pozna zakonitosti dobre telesne drže, odstopanja v telesni drži(lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice</p> <p>S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno držo posameznika po metodi opazovanja</p> <p>Prepoznavna slabosti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki) in pozna pristope za odpravljanje le-teh</p>					
Izpeljava in spremljava vadbenega procesa	7 ur	<p>Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa</p> <p>Pozna različne oblike in metode dela pri športni vadbi</p>					
Vadbeni procesi pri športni rekreaciji	20 ur	Razume pomen analitično-sintetičnih pristopov pri vadbi					

		<p>Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo</p> <p>Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo</p> <p>Na praktičnem primeru prepozna napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernimi pristopi odpravi</p> <p>Pridobi izkušnje vodenja in spremljanja vadbe</p> <p>Zna opazovati proces vadbe in podati kritično analizo proces</p>					
Praksa (pod vodstvom mentorja)	100 ur						