Priloga 1 – ŠS1:

PRIMERJAVA PREDMETNIKA PROGRAMA USPOSABLJANJA OKS-ZŠZ **STROKOVNI DELAVEC 1 – ŠPORT STAREJŠIH** S PREDMETNIKOM USPEŠNO ZAKLJUČENEGA PROGRAMA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAM USPOSABLJANA OKS-ZŠZ**  **Strokovni delavec 1 – šport starejših** | | | |  | **ZAKLJUČEN PROGRAM** | | | | |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Osnove gibanja človeka | 5 ur | Pozna gibalne sposobnosti  Pozna fizikalne zakonitosti gibanja  Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja | izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,  formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine. | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| 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 | izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,  formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine. | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Osnove medicine športa | 5 ur | Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja  Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja  Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal  Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu | izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,  formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine. | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| Psihosocialne osnove športa | 5 ur | Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija)  Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja)  Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport)  Prepozna oblike nasilja v športu | izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,  formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine. | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Odgovornost in zakonodaja v športu | 2 uri | Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa  Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe | izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,  formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine. | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| 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 | 7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali več magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali več magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali več | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Osnove razvoja gibalnih sposobnosti starejših | 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) | 7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali več magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali več | Teoretično in praktično preverjanje |  |  |  |  |  |
| Kvalitativna analiza telesne drže in temeljnih gibanj starejših | 15 ur | Pozna zakonitosti dobre telesne drže, odstopanja v telesni drži(lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice  S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno držo posameznika po metodi opazovanja  Prepoznava slabosti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki) in pozna pristope za odpravljanje le-teh | 7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali več magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali več 7. stopnja univerzitetne izobrazbe fizioterapevtske smeri ali več | Teoretično in praktično preverjanje |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Izpeljava in spremljava vadbenega procesa starejših | 7 ur | Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa  Pozna različne oblike in metode dela pri športni vadbi | 7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali več magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali več | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| Vadbeni procesi pri športu starejših | 20 ur | Pridobi  izkušnje vodenja in spremljanja dobre prakse pri vadbi starostnikov pri  izbranih bolezenskih stanjih  Razume  pomen analitično sintetičnih  pristopov pri vadbi  Zna sprejeti  stranko in narediti  osnovno  anamnezo  Zna voditi in  spremljati stranko  pri vadbe glede na anamnezo  Prepoznava  napake pri izvedbi  osnovnih gibalnih  vzorcev pri vadbi  in jih s primernimi  pristopi odpravi | 7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali več magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali več | Teoretično in  praktično  preverjanje |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Varnost starejših  in prva pomoč | **4 ure** | Pozna prvo  pomoč pri akutnih  stanjih in nenadnih  poslabšanjih  počutja med vadbo  Pravilno  ukrepa pri  poškodbah na  kraju vadbe  Pozna različna kronična stanja starostnikov  Razume  problem padcev  pri starostnikih in  pozna strategije za preprečevanje  padcev | 7. stopnja univerzitetne  izobrazbe medicinske  smeri ali več magisterij (2.  bol. st.) medicinske smeri  ali več z dodatnimi znanji  iz gerontologije | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |
| Pomen vadbe pri  ohranjanju zdravja  starejših | **5 ur** | Pozna  teoretična  izhodišča različnih  bolezenskih stanj  starostnikov  (kardiovaskularnih  bolezni  respiratorne  bolezni, različnih  metabolnih stanj,  rakavih bolezni,  možganske kapi,  osteoartritisa...)  Razume  pomembnost  vadbe pri  vzpostavljanju in  ohranjanju zdravja | 7. stopnja univerzitetne  izobrazbe medicinske  smeri ali več magisterij (2.  bol. st.) medicinske smeri  ali več z dodatnimi znanji  iz gerontologije | Teoretično preverjanje |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanja znanja** | **Predmet** | **Obseg** | **Standardi znanj** | **Reference predavateljev** | **Način preverjanje znanja** |
| Pomen vadbe za  preprečevanje  bolečin v hrbtenici  pri starejših | **5 ur** | Razume  razliko med  specifično in  nespecifično  bolečino v križu  Pozna  zakonitosti gibanja  za preprečevanje  bolečin v križu  Pozna  mehanizem  aktivacije lokalnih  in globalnih  stabilizatorjev  Zna prilagoditi  vsakodnevne  gibalne vzorce s  pomočjo katerih  preprečujemo  bolečino v križu | 7. stopnja univerzitetne  izobrazbe medicinske  smeri ali več magisterij (2.  bol. st.) medicinske smeri  ali več z dodatnimi znanji  iz gerontologije  7. stopnja izobrazbe  fizioterapevtske smeri ali  več | **Teoretično in**  **praktično**  **preverjanje** |  |  |  |  |  |
| Praksa (pod vodstvom mentorja) | 100 ur |  | Mentor mora imeti izobrazbo s področja športa ali usposobljenost iz področja, ki spada v športno rekreacijo vsaj 1. stopnje po Zšpo-1 | **Oddan dnevnik prakse** |  |  |  |  |  |