

Priloga 1 – ŠR2:

PRIMERJAVA PREDMETNIKA PROGRAMA USPOSABLJANJA OKS-ZŠZ **Strokovni delavec 2 – 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					
Osnove medicine športa	5 ur	<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 poškodbi gibal</p> <p>Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu</p>					
Psihosocialne osnove športa	5 ur	<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,</p>					

		doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport) Prepozna oblike nasilja v športu					
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					

<p>Osnove razvoja gibalnih sposobnosti</p>	<p>15 ur</p>	<p>Pozna osnovne gibalne sposobnosti in metode njihovega razvoja (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, natančnost)</p> <p>Pozna osnovne gibalne vzorce (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki)</p>					
<p>Kvalitativna analiza telesne drža in temeljnih gibanj</p>	<p>15 ur</p>	<p>Pozna zakonitosti dobre telesne drža, odstopanja v telesni drža (lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice</p> <p>S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno drža 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>					
<p>Izpeljava in spremljava vadbenega procesa</p>	<p>7 ur</p>	<p>Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa</p>					

		Pozna različne oblike in metode dela pri športni vadbi					
Vadbeni procesi pri športni rekreaciji	20 ur	<p>Razume pomen analitično-sintetičnih pristopov pri vadbi</p> <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 1 (pod vodstvom mentorja)	100 ur						

<p>Osnove športnega treniranja</p>	<p>12 ur</p>	<p>Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka</p> <p>Pozna živčno-mehanske osnove gibanja</p> <p>Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija)</p> <p>Pozna ustrezna vadbeno sredstva in metode športnega treniranja</p>					
<p>Preventiva športnih poškodb in pretreniranost</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu</p> <p>Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana)</p>					
<p>Organizacija in upravljanje</p>	<p>3 ure</p>	<p>Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji</p> <p>Pozna zbirke podatkov na področju športa</p>					

		Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev					
Načrtovanje in organizacija vadbenega procesa	14 ur	<p>Razume teoretična izhodišča pomembnosti dobrega načrtovanja in organizacije vadbenega procesa</p> <p>Zna narediti letni načrt dela skladno s postavljenimi cilji</p> <p>Zna narediti pripravo na vadbeno uro</p> <p>Zna narediti analizo vadbene ure</p> <p>Zna organizirati različne oblike vadb</p>					
Osnove trženja programov	5 ur	<p>Pozna temelje ponudbe in povpraševanja</p> <p>Pozna tržni segment</p> <p>Pozna tržna sredstva</p>					
Okoljska fiziologija	5 ur	Zna načrtovati, organizirati, izvesti in spremljati vadbo glede na vreme, okolje in letni čas					

Prehrana v športni vadbi	10 ur	<p>Pozna biokemijo prehrane</p> <p>Pozna makrohranila in mikrohranila</p> <p>Razume pojmovanje energijsko ravnotežje</p> <p>Pozna motnje hranjenja</p> <p>Pozna osnove psihologije prehrane</p> <p>Pozna alternativne načine prehranjevanja</p>					
Tehnologija v športni rekreaciji	5 ur	<p>Pozna osnovne meritve in tehnologijo za merjenje telesne sestave in nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</p> <p>Zna prebrati rezultate meritev</p>					
Vadbeni procesi v športni rekreaciji	40 ur	<p>Razume pomen analitično-sintetičnih pristopov pri vadbi</p> <p>Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo ter na osnovi</p>					

		<p>anamneze načrtovati in organizirati vadbeni proces</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 primernim načrtovanjem in organizacijo vadbe tudi odpravi</p> <p>Pridobi izkušnje načrtovanja, organizacije, vodenja in spremljanja vadbe</p> <p>Zna podati kritično analizo procesa</p>					
<p>Praksa 2 (pod vodstvom mentorja)</p>	<p>120 ur</p>						