

Priloga 1 – ŠS1:

**PRIMERJAVA PREDMETNIKA PROGRAMA USPOSABLJANJA OKS-ZŠZ Strokovni delavec 1 – šport starejših
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 zunanjega 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 dinamike Pozna osnovno delovanje srčno-žilnega sistema, prebavil in žlez z notranjih izločanjem Pozna osnove fiziologije napora					

<p>Osnove razvoja gibalnih sposobnosti starejših</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 starejših</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>Prepoznava 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 starejših</p>	<p>7 ur</p>	<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>					
<p>Biologija staranja in vadba</p>	<p>5 ur</p>	<p>Razume posebnosti starostnih obdobj in pomembnost prilagajanja vadbe zaradi staranja</p> <p>Pozna spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starejših</p> <p>Pozna incidenco in prevalenco bolezenskih stanj pri starejših</p> <p>Razume razliko med relativnimi in absolutnimi kontraindikacijami za vadbo</p>					

<p>Varnost starejših in prva pomoč</p>	<p>4 ure</p>	<p>Pozna prvo pomoč pri akutnih stanjih in nenadnih poslabšanjih počutja med vadbo</p> <p>Pravilno ukrepa pri poškodbah na kraju vadbe</p> <p>Pozna različna kronična stanja starostnikov</p> <p>Razume problem padcev pri starostnikih in pozna strategije za preprečevanje padcev (zlom kolka)</p>					
<p>Ocena zdravstvenega stanja in fizičnih zmogljivosti pred vključitvijo v vadbeni proces</p>	<p>4 ure</p>	<p>Pozna osnovne testne baterije za oceno telesnih in gibalnih sposobnosti starejših</p> <p>Razume pomembnost zdravstvenega pregleda pred vključitvijo v vadbo pri starejših</p> <p>Zna izvesti oceno preverjanje gibalnih sposobnosti</p>					

<p>Pomen vadbe pri ohranjanju zdravja starejših</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna teoretična izhodišča različnih bolezenskih stanj starostnikov (kardiovaskularnih boleznih respiratorne boleznih, različnih metabolnih stanj, rakavih boleznih, možganske kapi, osteoartritis...)</p> <p>Razume pomembnost vadbe pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravja</p>					
<p>Pomen vadbe za preprečevanje bolečin v hrbtenici pri starejših</p>	<p>5 ur</p>	<p>Razume razliko med specifično in nespecifično bolečino v križu</p> <p>Pozna zakonitosti gibanja za preprečevanje bolečin v križu</p> <p>Pozna mehanizem aktivacije lokalnih in globalnih stabilizatorjev</p> <p>Zna prilagoditi vsakodnevne gibalne vzorce s pomočjo katerih preprečujemo bolečino v križu</p>					

<p>Vadbeni procesi pri športu starejših</p>	<p>20 ur</p>	<p>Pridobi izkušnje vodenja in spremljanja dobre prakse pri vadbi starostnikov pri izbranih bolezenskih stanjih</p> <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>Prepoznavna napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernimi pristopi odpravi</p>					
<p>Praksa (pod vodstvom mentorja)</p>	<p>100 ur</p>						