

PROGRAM USPOSABLJANJA ZA PODROČJE ŠPORTNE REKREACIJE STAREJŠIH

Program pripravili: strokovni svet športa za vse OKS – ZŠZ s člani komisije za pripravo programa (dr. Maja Bučar Pajek, dr. Boris Sila, Mag. Peter Škerlj, Janez Matoh)

1. IME IN NAZIV PROGRAMA

V okviru programa usposabljanja na področju športne rekreacije se bodo kandidati usposabljali za 2 naziva:

Animator vadbe starejših – 1. stopnja

Animator vadbe starejših – 2. stopnja

Za uspešno opravljeno usposabljanje (1. in/ali 2. stopnja) usposobljen kader prejme diplomo, ki potrjuje pridobljeno usposobljenost. Sestavni del diplome je tudi priloga imenovana kompetenčni list. Na kompetenčnem listu so definirana izbrana področja na katerih usposobljen kader po tem programu lahko deluje. Izbira področja delovanja je odvisna od izbire obveznih izbirnih vsebin, ki so del programa usposabljanja na 1. in 2. stopnji.

2. TEMELJNI CILJ IN NAMEN PROGRAMA TER KOMPETENCE

Temeljni cilj in namen programa je usposobiti strokovne delavce za samostojno izvajanje in spremljanje vadbenega procesa (1. stopnja programa) ter načrtovanja in organizacije vadbenega procesa (2. stopnja programa) vadbe starejših na različnih področjih športne rekreacije (odvisno od obvezne izbirne vsebine). Ker gre pri delu s starejšo populacijo, za prepletanje različnih dejavnikov, ki vplivajo na kvaliteto življenja starostnika, je izjemnega pomena, da strokovni kader obvlada več različnih športno rekreacijskih zvrsti, ki jih lahko pri delu s starejšimi kombinira v zdravo in funkcionalno vadbo. Pomembno pri delu s starostniki je, da je vadba prilagojena potrebam posameznika in njegovi telesni držji, ter odpravi asimetrij v telesu skozi pravi način vadbe in da strokovni kader pozna najpogostejša zdravstvena stanja s katerimi se starejši pogosto soočajo. Ta cilj bomo spodbujali skozi velik široko paleto splošnih obveznih in obveznih izbirnih vsebin, ki bo strokovnemu kadru v pomoč pri njegovem delu. Program predstavlja 1. in 2. stopnjo usposobljenosti po Zakonu v športu. Kompetence strokovnega kadra na 1. stopnji so torej izvajanje in spremljanje procesa športno rekreativne vadbe. Kompetence strokovnega kadra na 2. stopnji so poleg izvajanja in spremljanja procesa športno rekreativne vadbe še načrtovanje in organizacija procesa športne vadbe.

Program usposabljanja je sestavljen iz dveh delov; iz obveznih vsebin in obveznih izbirnih vsebin. Za pridobitev naziva 1. stopnje mora kandidat uspešno opraviti oba dela, kar pomeni,

opraviti vse obveznosti, ki jih predpisujejo obvezne vsebine in vse obveznosti obvezne izbirnih vsebin. Na tečaj 2. stopnje usposabljanja se lahko kandidat prijavi po uspešno zaključenem tečaju na 1. stopnji in najmanj enem letu (najmanj 60 ur) izkušenj kot Animator vadbe starejših – 1. stopnja.

Obvezne vsebine

Obvezne vsebine predstavljajo tisti del programa usposabljanja oziroma tista znanja, ki so njuno potrebna, da jih kandidat za pridobitev usposobljenosti 1. ali 2. stopnje razume in zna, če želi delovati na področju športne rekreacije. Na 1. stopnji usposabljanja so to naslednje vsebine (74 ur): Zakonodaja, pravilniki in akti na področju športa, prva pomoč, osnove anatomije, osnove fiziologije, osnove kineziologije, osnovne teorije motoričnega učenja, osnovne teorije športne vadbe, osnove pedagogika in didaktike športne vadbe in osnove psihologije športne vadbe, varnost starejših in prva pomoč, biologija staranja, spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starostnikih, spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starostnikih, incidenca in prevalenca bolezenskih stanj pri starostnikih, akutno in kronično vnetje - temelj razumevanja bolezenskih sprememb (oris patofizioloških in morfoloških sprememb, ki so posledica vnetja) , ocena zdravstvenega stanja in fizičnih zmogljivosti pred vključitvijo v vadbeni program (pre-exercise screening), kardiovaskularne bolezni in vadba, respiratorne bolezni in vadba, metabolna stanja in vadbe, rakave bolezni in vadba, možganska kap in vadba, osteoartritis in vadba, specifična in nespecifična kronična bolečina v križu in vadba, depresija in vadba, problem padcev pri starostnikih - strategije za preprečevanje padcev (zlom kolka), prva pomoč pri akutnih poslabšanih kroničnih boleznih starostnikov - spoznavanje kardinalnih znakov poslabšanja, pravilno ukrepanje.

Na 2. stopnji usposabljanja so to naslednje vsebine (30 ur): načrtovanje in organizacija vadbenega procesa, športna vadba ranljivih skupin, trajnostni razvoj v športu, prehrana pri športni vadbi, management v športu z osnovami informatike in osnove trženje programov.

Vsebina obveznih vsebin na 1. in 2. stopnji usposabljanja se skladna s kompetencami, kot jih določa zakon o športu.

Ker sledimo sodobnim trendom v poučevanju in izvajanju predavanj bomo kandidatom omogočali izvedbo obveznih vsebin tudi preko učenja na daljavo, tako imenovano on-line učenje. Na ta način bodo obvezne vsebine usposabljanja dostopne širši ciljni publiki. Tako je program usposabljanja 1. in 2. stopnje na področju vadbe starejših kombinacija konvencionalne izvedbe tečaja in izvedbe tečaja z učenjem na daljavo. Kandidati bodo lahko ob prijavi na tečaj in poravnanih finančnih obveznostih dobili poseben dostop do spletnih vsebin, kjer bodo na voljo vsebine za posamezni modul iz obveznih vsebin. Vsak dostop do učenja na daljavo se beleži, tako bo tudi izvajalec imel zagotovilo, da so kandidati absolvirali željeno vsebino. Vsebine učenja na daljavo so postavljene tako, da izvajalec določi vrstni red vsebin, ki jih morajo kandidati absolvirati. Do naslednje vsebine lahko kandidat dostopa šele, ko opravi predhodno.

Obvezne izbirne vsebine

Obvezne izbire vsebine predstavljajo tisti del programa usposabljanja oziroma tista znanja, ki so potrebna za uspešno delo za izbranim področju vadbe starejših. Izvajalce izbirnih vsebin z vsakoletnim razpisom izbere OKS – ZŠZ. Izvajalci obveznih izbirnih vsebin bodo morali

zadostiti merilom za izbor področja. Na 1. stopnji usposabljanja so to naslednja merila (od 30 – 110 ur): delavnice in predavanja izbranega področja, hospitacije ali seminarska naloga iz izbranega področja in osebna mapa in osebna mapa udeleženca, kjer je hranijo zahtevani podatki o udeležencu in njegovih obveznostih. Na 2. stopnji usposabljanja je to naslednje merilo (30): praksa iz načrtovanja, organizacije in izpeljave vadbenega procesa na izbranem področju.

Izvajalci obveznih izbirnih vsebin, ki bodo izbrani na razpisu bomo samostojno odločali o izvedbi, ki je lahko na daljavo ali na konvencionalen način.

Nabor obveznih vsebin:

Nabor obveznih vsebin predlaga komisija za programe usposabljanja na področju rekreacije, potrdi pa jih strokovni svet športa za vse OKS. Po izdelanem programu obveznih vsebin, lahko OKS preko razpisa poišče zunanje izvajalce obveznega dela programa usposabljanja ali pa OKS izvaja obvezne vsebine programa usposabljanja. Obvezne vsebine se bodo izvajale 2x letno. Zaradi lažje organizacije izbirnih vsebin je potrebno, da se natančno določi urnik obveznih vsebin (vsaj za 3 leta v naprej).

Nabor obveznih izbirnih vsebin:

OKS z razpisom izbere izvajalce obveznih izbirnih vsebin. Izvajalci obveznih izbirnih vsebin so lahko zveze, društva, zasebniki, javni zavodi, ki imajo v svojem ustanovnem aktu (ali registraciji) navedeno, da vodijo izobraževanje/usposabljanja/spopolnjevanja in njihovi predavatelji izkazujejo izobrazbo in strokovne kompetence za področje, ki ga izvajajo. Za posamezno področje rekreacije/športa za vse je lahko tudi več izvajalcev. Za tehnično skladnost z razpisom, izbirne vsebine preveri strokovna služba OKS za šport za vse. Primernost izbirne vsebine preveri komisija za programe, potrdi pa jih strokovni svet za športa za vse OKS. Razpis o naboru izbirnih vsebin bo potekal 1x letno. Samo tiste izbirne vsebine, ki bodo pripravljene v skladu z razpisom in v razpisnem roku ter po pregledu komisije za programe in potrditvi na strokovnem svetu športa za vse OKS, bodo uvrščene v program usposabljanja strokovnih kadrov v športu.

Izbirne vsebine so na 1. in 2. stopnji enake. Za potrebe pridobitve naziva 1. stopnje je dovolj, da si kandidat izbere samo eno izbirno vsebino.

3. TRAJANJE PROGRAMA

Ker je program usposabljanja **Animator vadbe starejših – 1. stopnja in Animator vadbe starejših – 2. stopnja** sestavljen iz več delov (vsaka stopnja iz dveh delov) je skupni obseg programa naslednji:

- **Animator vadbe starejših – 1. stopnja – 1. stopnja** (104 – 160 ur)
- **Animator vadbe starejših – 2. stopnja** (164 – 244 ur)

Za uspešno pridobljen naziv Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 1. stopnje so ure razdeljene na naslednji način:

- Obvezne vsebine: 74 ur
- Obvezne izbirne vsebine: 30 – 84 (odvisno iz izbranega področja)
-

Za uspešno pridobljen naziv Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 2. stopnje so ure razdeljene na naslednji način:

- Obvezne vsebine: 30 ur
- Obvezne izbirne vsebine: 30 ur (praksa iz izbranega področja 1. stopnje)

Kandidat se ob vpisu v program 1. stopnje odloči za izbrano področje. Izbira področja športne rekreacije starejših je odvisna od interesa posameznega kandidata. Kandidat tako na 1. stopnji absolvira od 104 – 160 ur programa usposabljanja (odvisno od izbranega področja športne rekreacije). Na 2. stopnji usposabljanja pa še dodatnih 60 ur.

Diploma in kompetenčni list:

Ob uspešno zaključenem programu usposabljanja kandidat prejme diplomo in kompetenčni list, ki je obvezna priloga diplomi, na katerem je navedeno izbrano področje delovanja in kakšne so kompetence na izbranem področju.

Na 1. stopnji: Diploma je javna listina, ki jo izdaja OKS – ZŠZ po tem, ko kandidat opravi oba dela usposabljanja za pridobitev naziva Animator vadbe starejših – 1. stopnja. Kompetenčni list pa definira izbrano področje (NPR: osebna vadba, aerobika, pilates, zdrava vadba, funkcionalna vadba, ples ob drogu, kondicijska vadba, AFP vadba, fitnes vadba,..) in kompetenci, ki sta na 1. stopnji naslednji: samostojno izvajanje in spremljanje vadbenega procesa starejših.

Na 2. stopnji: Diploma je javna listina, ki jo izdaja OKS – ZŠZ po tem, ko kandidat opravi oba dela usposabljanja za pridobitev Animator vadbe starejših – 2. stopnja. Kompetenčni list definira izbrano področje iz 1. stopnje usposabljanja in naslednje kompetence: samostojno izvajanje in spremljanje vadbenega procesa ter načrtovanje in organizacija vadbenega procesa iz izbranega področja pri vadbi starejših.

4. SESTAVLJALCI IN IZVAJALCI PROGRAMA

Program je sestavila komisija za programe usposabljanja na področju športne rekreacije, potrdil pa jih je strokovni svet športa za vse OKS-ZŠZ. Po izdelanem programu usposabljanja lahko OKS-ZŠZ preko razpisa poišče zunanje izvajalce programa usposabljanja ali pa OKS-ZŠZ sama izvaja vsebine programa usposabljanja. Usposabljanja za pridobitev nazivov Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 1. stopnja in Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 2. stopnja se bodo izvajala najmanj 2x letno.

5. UČNE METODE

Pri izvedbi programa bodo uporabljene različne učne metode in učne oblike. Pri predavanjih bo prevladovala frontalna učna metoda, na samih praktičnih vajah pa kombinacija različnih metod: frontalna vadba in delo po skupinah (delo po postajah) in obhodna vadba. Učne metode so odvisne tudi od tega ali gre za konvencionalno učenje ali pa učenje na daljavo.

6. LICENCIRANJE

Vsi usposobljeni kadri na področju športne rekreacije na 1. in 2. stopnji so se dolžni nadalje izpopolnjevati, skladno s Pravilnikom OKS – ZŠZ o licencah kadrov na področju vadbe starejših. Licenco za prihajajoče leto si lahko animatorji vadbe starejših na izbranih področjih pridobijo, z udeležbo dveh delavnic pod okriljem OKS-ZŠZ ali na mednarodnih kongresih s področja vadbe starejših. Usposobljeni kadri lahko skladno s Pravilnikom o licencah OKS – ZŠZ zaprosijo strokovni svet za šport za vse OKS – ZŠZ tudi za izredno licenco.

Licenca velja eno koledarsko leto, od 1.1. do 31.12. Usposobljen kader pridobi za koledarsko leto, v katerem je izpolnil vse obveznosti iz naslova usposabljanja, avtomatično priznana licenco. Če je te obveznosti izpolnil v drugi polovici leta (septembra, oktobra, novembra ali decembra), se mu licenca avtomatično prizna tudi za drugo koledarsko leto.

7. POGOJI VPISA

1. Stopnja:

- Najmanj 18 let
- Končana najmanj poklicna šola

2. Stopnja:

- Najmanj 18 let
- Končana najmanj 5. stopnja izobrazbe
- Eno leto (najmanj 60 ur) izkušenj kot inštruktor športne rekreacije 1. stopnje

8. POGOJI NAPREDOVANJA

Program je sestavljen tako, da je predvideno vertikalno napredovanje po stopnjah usposabljanja. Program je sestavljen tako, da se horizontalno in vertikalno povezuje tudi s programom usposabljanja na področju športne rekreacije na izbranem področju 1. in druge stopnje (Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 1. in 2. stopnja).

1. HORIZONTALNO POVEZOVANJE ZNOTRAJ PROGRAMA USPOSABLJANJA

Kandidat se ob vpisu v program usposabljanja 1. stopnje za pridobitev naziva Animator vadbe starejših odloči za izbrano področje delovanja. Ob uspešno zaključenem programu prejme diplomu in kompetenčni list. Če želi razširiti področje delovanja lahko izbere drugo izbrano področje iz programa usposabljanja 1. stopnje. Ob uspešno zaključenem drugem izbranem

področju mu diploma 1. stopnje velja, spremeni pa se zapis na kompetenčnem listu, ki se razširi za dodatno izbrano področje. Kandidat lahko torej po končanem programu usposabljanja izbira poljubno število izbranih področij (odvisno od osebne interesa kandidata) in si s tem omogoči širše področje delovanja, kar dokazuje z diplomo 1. stopnje in kompetenčnim listom. Kompetenčni list se spremeni s vsakim nadaljnjim uspešno zaključenim izbranim področjem.

2. VERTIKALNO POVEZOVANJE ZNOTRAJ PROGRAMA USPOSABLJANJA

Po uspešno opravljeni 1. stopnji usposabljanja in po enem letu izkušenj kot Animator vadbe starejših - 1. stopnje (najmanj 60 ur), lahko kandidat pristopi k 2. stopnji usposabljanja za pridobitev naziva Animator vadbe starejših - 2. stopnje. Na drugi stopnji usposabljanja lahko izbere tisto izbrano področje, ki ga je izbral že na 1. stopnji in ga nadgradi na način, da razširi svoje kompetenci iz 1. stopnje, ki sto samostojno izvajanje in spremljanje vadbenega procesa tudi na kompetenci 2. stopnje usposabljanja, ki pa sto načrtovanje in organizacija vadbenega procesa športno rekreativne vadbe na izbranem področju športne rekreacije. Tisti kandidati, ki imajo na 1. stopnji več izbranih področju, se lahko na 2. stopnji odločijo iz katerega izbranega področja 1. stopnje bodo opravljali usposabljanje na 2. stopnji. Če želi kandidat razširiti področje delovanja na 2. stopnji lahko izbere drugo izbrano področje iz opravljenih vsebin 1. stopnje. Ob uspešno zaključenem drugem izbirnem področju mu diploma 2. stopnje velja, spremeni pa se zapis na kompetenčnem listu, ki se razširi za dodatne kompetence načrtovanja in organizacije vadbenega procesa druge izbrane vsebine. Tudi na 2. stopnji lahko kandidat po končanem programu usposabljanja izbira izbrana področja, vendar smo tista, ki jih je izbral na 1. stopnji. Z vsakim dokončanim izbirnim področjem se spremeni zapis na kompetenčnem listu, diploma 2. stopnje pa ostaja enaka.

Po končani 2. stopnji usposabljanja, lahko kandidat, ki želi razširiti svoje znanje izbira izbirne vsebine 1. stopnje usposabljanja in s tem vpliva na spremembo kompetenčnega lista na 1. stopnji, ki ga lahko kasneje nadgradi tudi s kompetencami 2. stopnje, če se tako odloči.

Prednost takega načina usposabljanja na 1. in 2. stopnji, kot ga predvideva ta program je, da kandidati samo enkrat poslušajo in uspešno zaključijo obvezne vsebine na 1. stopnji in enkrat na 2. stopnji. Obvezne izbirne vsebine pa poljubno prilagajajo svojim interesom, potrebam in področju delovanja na vadbe starejših.

3. HORIZONTALNO IN VERTIKALNO POVEZOVANJE Z DRUGIMI PROGRAMI USPOSABLJANJA

Program usposabljanja na 1. in 2 stopnji za pridobitev naziva Animator vadbe starejših na je horizontalno in vertikalno povezan tudi s programom usposabljanja za pridobitev naziva Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih 1. in 2. stopnje. Nekatere obvezne in obvezne izbirne vsebine na 1. in 2. stopnji usposabljanja obeh programov so enake s programom usposabljanja za pridobitev naziva Animator vadbe starejših 1. in 2. stopnje. Skupne vsebine

so naslednje (50 ur): Zakonodaja, pravilniki in akti, prva pomoč, osnove anatomije, osnove fiziologije, osnove kineziologije, osnovne teorije motoričnega učenja, osnovne teorije športne vadbe, osnove psihologije športa in osnove pedagogike in didaktike športne vadbe.

Po končanem in pridobljenem nazivu Animator vadbe starejših – 1. stopnja, lahko kandidat, zaprosi tudi za priznanje naziva Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih – 1. stopnja.

Kandidat, ki ima opravljeno 2. stopnjo usposabljanja za pridobitev naziva Animator vadbe starejših strokovni svet športa za vse OKS-ZŠZ zaprosi tudi za naziv Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih zaprosi - 2. stopnja, saj sta programa na 2. stopnji enaka.

9. POGOJI DOKONČANJA

Kandidat morajo za pridobitev naziva Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih opraviti naslednje obveznosti:

1. Stopnja:

- 80% prisotnost na tečaju (vodi se evidenca učenja na daljavo in evidenca liste prisotnosti)
- pozitivno ocenjen izpit iz teoretičnih delov,
- pozitivno opravljen izpit iz praktičnega dela
- izpolnjena osebna mapa
- narejena seminarska naloga ali opravljene hospitacije

2. Stopnja:

- 80% prisotnost na tečaju (vodi se evidenca učenja na daljavo in evidenca liste prisotnosti)
- pozitivno ocenjen izpit iz teoretičnih delov,
- opravljena praksa in pozitivno ocenjen dnevnik prakse

Izpit se ocenjujeta z nazivom je opravil/ni opravil. Po uspešno opravljenih vseh obveznostih kandidat pridobi ustrezno usposobljenost, odvisno od stopnje usposabljanja.

Kandidat mora usposabljanje zaključiti najkasneje v roku treh (3) let od vpisa, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ tri (3) krat. Po tretjem neuspešnem poskusu opravljanja izpita mora kandidat ponovno na tečaj za pridobitev naziva Inštruktor športne rekreacije na izbranih področjih 1. ali 2. stopnje.

10. GRADIVO

Gradivo za učenje na daljavo bo na voljo na spletnih straneh OKS – ZŠZ.

Gradivo za udeležence konvencionalnih metod poučevanja (predavanja in vaje) predhodno pripravi vsak predavatelj (skripte in povzetki predavanj).

11. PREDMETNIK

Animator vadbe starejših – 1. stopnja:

Obvezne vsebine:

NAZIV PREDMETA	ŠTEVILO UR	PREDAVATELJ	OPIS VSEBIN
OBVEZNE VSEBINE	74 UR		
Predstavitve tečaja usposabljanja	1		
Zakonodaja, pravilniki, akti	1		
Prva pomoč	5		
Osnove pedagogika in didaktike športne vadbe	5		
Osnove anatomije	10		
Osnove fiziologije	10		
Osnove kineziologije (osnovne gibalne sposobnosti)	5		
Osnovne teorije motoričnega učenja	3		
Osnovne teorije športne vadbe	5		
Osnove psihologije športne vadbe	5		
Varnost starejših in prva pomoč	2		
Biologija staranja	2		
Spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starejših	2		
Incidenca in prevalenca bolezenskih stanj pri starejših	2		
Akutno in kronično vnetje - temelj razumevanja bolezenskih sprememb (oris patofizioloških in morfoloških sprememb, ki so posledica vnetja)	2		
Ocena zdravstvenega stanja in fizičnih zmogljivosti pred vključitvijo v vadbeni program (pre-exercise screening)	2		
Kardiovaskularne bolezni in vadba	2		
Respiratorne bolezni in vadba	1		
Metabolna stanja in vadbe	1		
Rakave bolezni in vadba	1		
Možganska kap in vadba	1		
Osteoartritis in vadba	1		
Specifična in nespecifična kronična bolečina v križu in vadba	2		
Depresija in vadba	1		

Problem padcev pri starostnikih - strategije za preprečevanje padcev (zlom kolka)	1		
Prva pomoč pri akutnih poslabšanjih kroničnih bolezni starostnikov - spoznavanje kardinalnih znakov poslabšanja, pravilno ukrepanje in oskrba na kraju vadbe	1		

Obvezne izbirne vsebine iz izbranega področja (30 – 110):

NAZIV PREDMETA	ŠTEVILO UR	PREDAVATELJ	OPIS VSEBIN
OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE	50 - 84 UR		
Predavanja	10 (min)		
delavnice	10 (min)		
hospitacije	10 (min)		
Seminarska naloga	0		
Osebna mapa	0		

Animator vadbe starejših – 2. stopnja:

NAZIV PREDMETA	ŠTEVILO UR	PREDAVATELJ	OPIS VSEBIN
OBVEZNE VSEBINE	30 UR		
Predstavitve tečaja usposabljanja	1		
Načrtovanje in organizacija vadbenega procesa	10		
Športna vadba ranljivih skupin	4		
Trajnostni razvoj v športu	5		
Prehrana pri športni vadbi	5		
Management v športu z osnovami informatike	3		
Osnove trženje programov	2		

Obvezne izbirne vsebine iz izbranega področja (30 – 110):

NAZIV PREDMETA	ŠTEVILO UR	PREDAVATELJ	OPIS VSEBIN
OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE	30 UR		
Praksa (načrtovanja, organizacije in izpeljava vadbenega procesa na področju kjer posameznik deluje)	30		