

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN GIBANJA

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- povezuje teoretična znanja s praktičnim delom in pridobiva ustrezne delovne izkušnje s področja velneške dejavnosti;
- pozna pomen gibanja in ostale zakonitosti zdravega načina življenja in se seznani s sodobnimi trendi športnega področja;
- oceni trenutno splošno zdravstveno stanje in motivirati uporabnika za vadbo;
- pozna izvajanje športnih vadb za različne namene oziroma potrebe (sprostitvene vadbe, vadbe za izgorevanje maščob, povečanje gibljivosti in koordinacije, splošne regenerativne vadbe...);
- pozna ukrepe za preprečevanje mišične neuravnoteženosti in bolečin v mišicah ter preventivne ukrepe proti celulitu.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- izdelava in izvajanje programa vadbe v skladu s petstopenjskim načrtovanjem: spoznavanje, cilji/namen, načrtovanje, vaje, analiza/evalvacija;
- načrtuje in izvaja pravilno zgradbo vadbene enote;
- upošteva zahteve posebnih ciljnih skupin;
- izvaja posebne vadbene aktivnosti in vadbo s pripomočki;
- ocenjuje trenutno splošno zdravstveno stanje ter načrtuje in izvaja ustrezno individualno vadbo;
- izvaja svetovanje usmerjeno stranki oz. kupcu.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študent:
Izdela in izvaja program vadbe v skladu s petstopenjskim načrtovanjem: spoznavanje, cilji/namen, načrtovanje, vaje, analiza/evalvacija:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna osnove vadbe in napora ter njegove parametre;- pozna osnove anatomije in fiziologije;- pozna delovanje mišic, njihovo motorično vlogo in motorične spretnosti;- pozna osnovne značilnosti telesnih tipov in jih upošteva pri načrtovanju in izvajanju vadbe;- pozna osnovne zakonitosti različnih načinov izvedbe vadbe za pridobivanje fizične moči;- pozna osnovne zakonitosti organizacije individualne in skupinske vadbe;	<ul style="list-style-type: none">- svetuje načine zdrave telesne aktivnosti, psihične stabilnosti – premagovanje in odprava stresa, zdravega načina življenja;- oblikuje individualni program treninga glede na postavljene cilje;- testira uporabnike glede fizične kondicije in spremlja statistične rezultate;- sodeluje pri izvajanju programa in skrbi za pravilno izvedbo vaj;- motivira uporabnika za doseganje uspeha;

<ul style="list-style-type: none"> - pozna različne načine in osnove vzdržljivostne vadbe ter učinkov na telo; - pozna in izvaja priljubljene/trendovske športe; - pozna zakonitosti, posebnosti, značilnosti, oblike, učinke in kontraindikacije preventivne vzdržljivostne vadbe. 	<ul style="list-style-type: none"> - usmerja in spodbuja uporabnike k vzpostavljanju kakovostnih socialnih odnosov; - usmerja uporabnike v zdrav življenjski slog po njihovi meri; - sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.
Načrtuje in izvaja pravilno zgradbo vadbene enote:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna ustrezne vaje za doseganje različnih ciljev; - pozna osnove trajanja, ponavljanja in zgradbe različnih vaj. 	<ul style="list-style-type: none"> - načrtuje in izvaja vadbo v skladu s cilji vadbe (aktivizacija in stabilizacija, vzdržljivost in koordinacija ali ravnotežje in gibljivost telesa); - načrtuje in izvaja vadbo v skladu s tehnikami (dihanje, ritem, št. ponovitev in stopnjevanje obremenitev); - načrtuje in izvaja vadbo v skladu z različnimi oblikami (skupinska, individualna...); - načrtuje in izvaja vadbo v skladu s posebnimi enotami; za krepitev različnih vrst mišic.
Upošteva zahteve posebnih ciljnih skupin:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna zakonitosti načrtovanja zdrave vadbe za različne ciljne skupine; - pozna prednosti in slabosti posamezne vrste vadbe za različne ciljne skupine; - pozna osnovne fizične vaje; - pozna štiri osnovne ravni vadbe za povečevanja vzdržljivosti. 	<ul style="list-style-type: none"> - ustrezno načrtuje aktivnosti vadbe glede na poznavanje temeljnih razlik, ki izhajajo iz starosti in spola za različne ciljne skupine: za nosečnice, za otroke in mladostnike, za odrasle in starostnike; - izvaja vadbo, upoštevajoč cilje, namene, posebno oskrbo in varnostne ukrepe.
Izvaja posebne vadbene aktivnosti in vadbo s pripomočki:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna različne vadbene aktivnosti: športe z žogo, vadbo na prostem, vodno gimnastiko... - pozna različne vrste pripomočkov za vadbo: gimnastične žoge, stopničke, valje, uteži, vadbene jermene, fitnes naprave... 	<ul style="list-style-type: none"> - izvaja posebne vadbene aktivnosti; - izvaja vadbo s pripomočki.
Ocenjuje trenutno splošno zdravstveno stanje ter načrtuje in izvaja ustrezno individualno vadbo:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna paleto velneških storitev; - pozna potrebne teoretične osnove in ukrepe za doseganje različnih ciljev (sprostitvev, lepota, športna aktivnost, preprečevanje bolezni...); - pozna vlogo in pomen pravilnih prehranjevalnih navad in slabosti neuravnotežene prehrane. 	<ul style="list-style-type: none"> - vodi svetovalni razgovor glede trenutnega splošnega zdravstvenega stanja uporabnika; - vodi predzgodovino zdravstvenega stanja in telesni razvoj; - analizira informacije glede na znake in spremembe psihofizičnega stanja uporabnika; - načrtuje in izvaja splošno regenerativno vadbo, vadbo za povečanje gibljivosti in koordinacije, vadbo za izgorevanje maščob ter sprostitveno vadbo ... - motivira uporabnike za vadbo.
Izvaja svetovanje usmerjeno stranki oz. kupcu:	

<ul style="list-style-type: none"> - pozna nabor velneških storitev po posameznih velneških stebrih; ~ pozna standarde kakovosti pri izvajanju velneških storitev; ~ pozna različne oblike svetovanja; ~ pozna tehniko vodenja in zastavljanja vprašanj, določanja potreb in želja kupca, zastavljanja alternativnih in sugestivnih vprašanja, odprtega in zaprtega tipa vprašanj, odločanja. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ analizira potrebe, pričakovanja, želje uporabnika in svetuje pri koriščenju velneških storitev; ~ izvaja svetovanje usmerjeno uporabniku; ~ izvaja tehniko vodenje svetovalnega razgovora; ~ informira in strokovno predstavlja velneški program in storitve uporabniku; ~ usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog po njihovi meri; ~ sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.
---	--

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Skupaj 210 ur dela študenta v podjetju (7 KT).

Obvezna prisotnost na praktičnem izobraževanju. Obvezen je zagovor poročila o opravljenem praktičnem izobraževanju pri mentorju v podjetju in mentorju v šoli.

