



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	<b>Varna telesna vadba in zdrav način prehranjevanja</b>
<b>Področje</b>	<b>storitve</b>
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena pripravljalcev programa)	<b>Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica</b> <b>Simon Bregar, Milan Jevnikar</b>
<b>Kratek opis programa</b> (max. 150 besed)	<b>Udeleženci programa bodo pridobili in/ali izboljšali znanje o krepitvi različnih gibalnih sposobnosti in srčnožilnih funkcij in jih tudi krepili, krepili pozitiven odnos do življenja, do redne vadbe. Seznanili se bodo s pomenom zdrave prehrane in zdravega načina življenja. Poudarek je na izboljšanju splošne telesne kondicije in sprostitvi, s tem pa je tesno povezano tudi boljše zdravje. Prav tako je poudarek na pridobitvi znanja pravilne uporabe informacijsko komunikacijske tehnologije za potrebe načrtovanja lastne telesne vadbe</b>
<b>SPLOŠNI DEL</b>	
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu s strategijo razvoja Slovenije 2030 in Nacionalnim programom o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje RS je eden izmed razvojnih ciljev tudi zdravo in aktivno življenje, ki mu želi slediti tudi naša šola. Velik izziv za družbo prihodnosti je zagotoviti boljše, zdrave ljudi, ki bodo med drugim lahko tudi kvalitetno opravljali svoje delo. To želimo doseči zlasti z ozaveščanjem in izobraževanjem zaposlenih in dijakov o pomenu zdravega življenjskega sloga, zlasti o telesni aktivnosti, zdravi prehrani, skrbjo za telesno in duševno zdravje ter s preprečevanjem bolezni.</p> <p>Zdravju prijazna delovno okolje temelji na celoviti obravnavi posameznika in celotne delovne organizacije v smislu ohranjanja in krepitve zdravja zaposlenih, predvsem telesne pripravljenosti, zdravega prehranjevanja in preprečevanja stresa. Skrb za zdravje je sestavni del vseh procesov upravljanja šole in ne predstavlja posebne novosti, vendar je pomembno prav v današnjem dinamičnem času, ki postavlja posameznika pred številne izzive in zahteve tudi na delovnem mestu, da namenimo več pozornosti sistematičnemu zagotavljanju in ohranjanju zdravja ter varnosti vseh zaposlenih. Posledično mora skrb za zdravje vplivati na večjo uspešnost in boljši rezultat dela. Prav tako skrb za varnost in zdravje ni samo v domeni delovne organizacije, temveč je ohranjanje in zagotavljanje zdravja tudi ključna naloga in odgovornost vsakega posameznika. Pomembno je, da morajo aktivnosti posegati na različne ravni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posameznik in njegove misli ter dejanja,</li><li>• odnosi in vedenja posameznikov,</li><li>• organizacijska oblika, struktura in procesi,</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• ostali zunanji izvajalci : medicina dela, psihologi, fizioterapevti,</li></ul> <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sistematičen, celosten pristop do zaposlenih,</li><li>• posnetek stanja, vključenost strokovnjakov iz različnih področij.</li></ul>
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Ciljna skupina so aktivni, zaposleni odrasli, ki se zaradi današnjega načina življenja premalo gibajo, doživljajo preveč stresov, kar pogosto vodi v različne zdravstvene težave. Različne gibalne aktivnosti kot so odbojka, košarka, namizni tenis, tek v naravi, preventivna vadba za preprečevanje poškodb, ... so dejavnosti, ki so z ustreznim vodenjem za odrasle primerna iz različnih vidikov. Odbojka je npr. igra, pri kateri se človek lahko lažje sprosti kot pri nekaterih drugih športih. Poleg tega ni neposrednih telesnih kontaktov in s tem je manjša možnost poškodb. Je igra, ki je izrazito povezana s skupinskim delom in sodelovanjem, ki mora biti podkrepjeno s pozitivnim spodbujanjem in doživljanjem prijetnih izkušenj. Morebitno manjšo intenzivnost gibanja pri igri nadomestimo s sicer taktim, a gibalno dokaj intenzivnim uvodnim, ogrevalnim delom.</p> <p>Pri igrah z žogo bo pozornost namenjena predvsem krepitvi osnovnih gibalnih sposobnosti, v manjši meri ponavljanju in utrjevanju osnovnih tehničnih elementov, ki pa so pomembni za uspešno in prijetno igranje. Tek bomo ob primernem vremenu zunaj, deloma tudi v telovadnici.</p>
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Osrednji cilj programa je pri ciljni skupini spodbujati zdrav način življenja in jim ga tudi praktično predstaviti ter dvigniti nivo psihofizičnih sposobnosti. Cilj je, da vadeče praktično in teoretično seznanimo o pomenu zdrave prehrane in varne telesne dejavnosti za zdravje.</p> <p>Boljše zdravje in dobre psihofizične sposobnosti postajajo vse bolj pomembna vrednota, ki med drugim zagotavlja večje zadovoljstvo v življenju in večjo učinkovitost na delovnem mestu. Zdrav in psihofizično visoko sposoben zaposleni je na trgu delovne sile vse bolj iskan in pomemben.</p> <p>Pri praktični vadbi gre med drugim za krepitev osn. gibalnih sposobnosti, ki obsega vadbo za moč, gibljivost, koordinacijo, vzdržljivost, hitrost in preciznost.</p> <p>Vadba se bo dotaknila tudi nekaterih tehničnih elementov pri igrah z žogo, vendar to ni osrednji cilj vadbe- torej ne gre za tečaj odbojke, košarke, ...</p> <p>Pri teoretičnem delu gre za zdrave načine prehranjevanja, preprečevanje poškodb in preprečevanje vnosa škodljivih substanc.</p>



<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>55</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	<b>10</b>			
<b>Praktični del</b> (št. ur)	<b>45</b>			
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
<b>Pogoji za končanje programa</b>	80 % prisotnost v programu.			
<b>POSEBNI DEL</b>				
<b>Vsebine programa</b>	<p>- PRAKTIČNO:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vadba za razvoj različnih gibalnih sposobnosti:<ul style="list-style-type: none"><li>a) Vadba gibljivosti in moči– 5 ur; -</li><li>b) Vadba za razvoj koordinacije- 3 ure; -</li><li>c) Vadba tekaške vzdržljivosti- 10 ur;</li></ul></li><li>- Vadba za sproščanje- 4 ure;</li><li>- Vadba za izboljšanje pretoka življenjske energije po telesu- 3ure;</li><li>- Igranje odbojke, košarke, namiznega tenisa- 20 ur,</li></ul> <p>TEORETIČNO:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Delavnica o zdravi prehrani – 4 ure,</li><li>- Delavnica o preprečevanju poškodb pri vadbi oz. na delovnem mestu- 3 ure</li><li>- Delavnica o preprečevanju uporabe psihoaktivnih snovi- 3 ure</li></ul> <p><b>Podrobneje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Gibljivost in moč</u> : Stretching vadba (vzdrževalna, razvojna) Raztezne in krepilne gimnastične vaje</li><li>b) <u>Koordinacija</u>: Vadba za usklajenost gibanja obeh rok Vadba za usklajenost gibanja obeh nog Vadba za usklajenost gibanja rok in nog Vadba za usklajenost gibanja celega telesa</li><li>c) <u>Vadba za sproščanje</u>: Vaje s poudarkom na telesnem sproščanju</li></ul>			



	<p>Vaje s poudarkom na pravilnem dihanju Vaje s poudarkom na duševnem sproščanju</p> <p>d) <u>Pretok življenjske energije po telesu:</u> Antigravitacijske vaje za spodbujanje srednjega biopotenciala Vaje za krepitev prsnega biopotenciala Vaje za krepitev pretoka biopotenciala v prebavilih in dihalih</p> <p>e) Vadba vzdržljivosti: tek na prostem, vadba na orbitreku, kolesu in stepperju- uporaba merilcev srčnega utripa</p> <p>f) <u>Igre z žogo za odrasle- odbojka, košarka, namizni tenis (vadba za izboljšanje telesnih sposobnosti, za izboljšanje tehnike igre, za sproščanje od stresnega načina življenja.</u></p>
<b>Kompetence</b> , pridobljene s programom	<p>-Izboljšanje splošne telesne kondicije, gibalnih sposobnosti – boljše zdravje, večja splošna sposobnost za delo, s tem večja konkurenčnost na trgu delovne sile</p> <p>- Znanje uporabe merilcev srčnega utripa in pametnih telefonov za namene oblikovanja programov varne vadbe vadečega- IKT</p>
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	<p>- Izboljšano znanje športnih iger</p> <p>- izboljšane telesne sposobnosti – koordinacija, moč, vzdržljivost, gibljivost, preciznost, ..</p> <p>- Praktično znanje o načinih sproščanja</p>
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Znanje o zdravi prehrani</li><li>• Zavedanje o pomenu gibanja</li><li>• Znanje o preventivni vadbi za preprečevanje poškodb</li><li>• Zavedanje o pomenu sproščanja</li><li>• Znanje o uporabi informacijsko komunikacijske tehnologije v namene načrtovanja in izvajanja vadbe</li></ul>
<b>Organizacija izobraževanja</b> (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<p>Vsebina usposabljanja bo pokrivala naslednja področja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Predavanje: Zdrava prehrana (4 ure predavanj – september 2018)</li><li>• Predavanje: Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi (3 ure predavanj) – oktober-november 2018</li><li>• Predavanje: Preprečevanje poškodb na delovnem mestu in pri telesni dejavnosti (3 ure predavanj) – december 2018</li><li>• Praktična vadba ( 45 ur) bo potekala v telovadnici Srednje šole Josipa Jurčiča Ivančna Gorica, praviloma 1x tedensko po 2 šolski uri. Potekala bo od oktobra 2018 do aprila 2019)</li></ul> <p>Vsebinski sklopi praktične vadbe:</p>



	<p>- Vadba gibljivosti – 5 ur; - Vadba za razvoj koordinacije- 3 ure; -Vadba tekaške vzdržljivosti- 10 ur; - Vadba za sproščanje- 4 ure; Vadba za izboljšanje pretoka življenjske energije po telesu- 3ure; igranje odbojke, košarke, namiznega tenisa- 20 ur.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deloma bodo metode dela klasične, kakršnih so odrasli navajeni, deloma bomo uporabljali tudi sodobno tehnologijo.</li></ul>
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b> (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"><li>• VII. stopnja, profesor športne vzgoje</li></ul>
<b>Spremljanje izvajanja programa</b> (dnevnik, lista prisotnosti)	Lista prisotnosti in dnevnik izvajanja programa.
<b>Evalvacija</b>	Evalvacija programa na podlagi metodologije in evalvacijskih vprašalnikov, pripravljenih v okviru projekta Munera 3.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	2.11.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	26.11.2018	DA	