

PROGRAMI USPOSABLJANJA UČITELJEV NORDIJSKE HOJE IN TEKA

A. STROKOVNI DELAVEC 1, 1. NIVO

(UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA I.)

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA

Program usposabljanja strokovnih delavcev za področje nordijske hoje in teka (hoje in teka s palicami po smučarsko). V okviru programa se bodo kandidati usposabljali za naziv:

UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA I.

2. PREDLAGATELJ IN IZVAJALEC USPOSABLJANJA

Smučarska zveza Slovenije – Združenje smučarskih panog
Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

3. TEMELJNI CILJI PROGRAMA

Temeljni cilj programa je usposobiti strokovne delavce na področju nordijske hoje in teka za pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni ravni in sodelovati kot strokovni delavec kot pomočnik strokovnih delavcev višjih stopenj usposobljenosti.

Pod nadzorom strokovnih delavcev višjih stopenj usposobljenosti in izobraženosti je odgovoren za vadbo – to je poučevanje nordijske hoje in teka.

4. VODJA PROGRAMA USPOSABLJANJA

Vodja programa usposabljanja je dr. Baž Lešnik, profesor športne vzgoje – predsednik ZUTS Slovenije.

5. TRAJANJE USPOSABLJANJA

Program obsega skupaj 35 ur, od tega 15 ur teoretičnih predavanj in 20 ur praktičnega dela.

6. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI

Pri programu usposabljanja za naziv Učitelj nordijske hoje in teka I. obstaja možnost skupnih teoretičnih predavanj pri splošnih predmetih iz ostalih sorodnih panog (n.pr. smučarski teki).

7. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE

Dolgoročno je predvideno sodelovanje programa s primerljivimi programi v tujini.

8. SESTAVLJALCI IN IZVAJALCI PROGRAMA

Program so sestavili vodja s člani Komisije za nordijsko smučanje - smučarski teki pri ZUTS Slovenije. Izvajali ga bodo habilitirani učitelji z ustreznega področja in

uveljavljani strokovni delavci določenih področij, ki se dotikajo vsebin izobraževanja strokovnih kadrov. Slednje vključuje tudi nordijsko smučarsko izobraževalno vrsto pri ZUTS Slovenije.

9. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI

Nosilec programa je SZS – ZUTS Slovenije – Komisija za nordijsko smučanje (smučarski teki) z ustreznimi kadri, naštetimi v zgornji točki.

10. PREDVIDENI OBSEG VPISA

V program usposabljanja za naziv Učitelj nordijske hoje in teka 1. bo predvidoma vpisanih 100 do 150 kandidatov.

11. OSTALI NOSILCI USPOSABLJANJA

Nosilci programov usposabljanj so za področja, ki jih imajo opredeljene v potrjenih programih uradnega študija tudi Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Pedagoška fakulteta v Mariboru ter Pedagoška fakulteta v Kopru.

Program usposabljanja Učitelj nordijske hoje in teka 1. mora biti istoveten s programom pristojne nacionalne panožne športne zveze (SZS – ZUTS Slovenije), ki ga je predhodno potrdil Strokovni svet, udeleženci tega usposabljanja pa so lahko izključno študenti omenjenih visokošolskih in univerzitetnih programov.

12. PRI REALIZACIJI PROGRAMA USPOSABLJANJA SE BO UPORABLJALA APLIKACIJA ŠPAK.

II. PREDMETNIK

1. ŠTEVILO PREDMETOV

Število predmetov, razdelitev ur na teoretični in praktični del predmeta je naslednje:

Teoretični del 15 ur:

- zgodovina nordijske hoje in teka,
- pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah,
- oprema za nordijsko hojo in tek,
- elementi tehnike nordijske hoje in teka,
- metodika elementov tehnike nordijske hoje in teka,
- osnove teorije in metodike športnega treniranja,
- osnove pedagogike v športu,
- management v športu z osnovami informatike,
- osnove psihologije v športu,
- osnove športne medicine in prva pomoč.

Praktični del: 20 ur:

- osnovni napotki glede uporabe opreme,
- metodika poučevanja posameznih elementov tehnike nordijske hoje in teka ter ugotavljanje in odpravljanje pomanjkljivosti pri izvedbi,
- načrtovanje, izvedba in analiza vadbe s pomočjo merilnikov srčnega utripa,
- izvedba gimnastičnih vaj (raztezne, sprostilne in krepilne) z uporabo palic,
- izvedba iger s pomočjo uporabe palic,
- izvedba pohoda s palicami po smučarsko (uporaba elementov nordijske hoje),
- nastop pred vrsto,
- pedagoška praksa.

2. PREDAVATELJI USPOSABLJANJA (nosilci s VII. stopnjo izobrazbe):

1. dr. Janez Pustovrh
2. Robert Slabanja
3. Marko Gracer
4. Aleš Gros
5. mag. Cveto Pavčič
6. Nevenka Omerzu
7. Vladimir Korolkevič
8. Ivan Hudač
9. Radije Milič, dr. med.
10. dr. Anton Ušaj
11. dr. Matej Tušak
12. dr. Jože Vidmar

3. VERTIKALNA IN HORIZONTALNA POVEZANOST PREDMETOV PROGRAMA

V programih za posamezne opisane strokovne nazive so opisani predmeti. Pri večini predmetov je predvidena vertikalna prehodnost. Vertikalno se torej program za strokovni naziv Učitelj nordijske hoje in teka 1. navzgor povezuje s programom Učitelj nordijske hoje in teka 2.

4. ŠTUDIJSKA IN IZPITNA LITERATURA

1. Lončar, M., & Lebar, M. (2004): *Nordijska hoja – priročnik za začetnike*. Ljubljana: Agencija za šport Ljubljana.
2. Fichtner, H. (2003). *DVD - Secrets of Nordic walking*. Luhe-Wildenau: MusicBits Rainer.
3. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje – teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Tušak, M., & Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

5. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pustovrh, J. (2004 – 2007). *Nordijska hoja in tek – izbrane objave v prilogi Dela – Polet*. Ljubljana: Polet.
7. Ostala literatura po predlogu predavateljev.

III. POGOJI ZA VPIS

Kandidati morajo imeti končano najmanj 3. letno poklicno šolo in morajo biti v tekočem letu, ko se prijavijo na tečaj stari najmanj 18. let.

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE PO STOPNJAH

Program usposabljanja predvideva napredovanje iz posameznega strokovnega naziva v naziv. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti in pridobijo naziv Učitelj nordijske hoje in teka 1. lahko pristopijo k programu za naziv Učitelj nordijske hoje in teka 2.

V. POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

Pogoji za dokončanje usposabljanja so:

- opravljen teoretični izpit,
- opravljen praktični izpit,
- opravljen nastop pred vrsto,
- seminarska naloga.

VI. NAVEDBE NAZIVOV

Strokovni delavec 1, 1. nivo – UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA 1.

B. STROKOVNI DELAVEC 1, 2.NIVO
(UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA II.)

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA

Program usposabljanja strokovnih delavcev za področje nordijske hoje in teka. V okviru programa se bodo kandidati usposabljali za naziv:
UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA 2.

2. PREDLAGATELJ IN IZVAJALEC USPOSABLJANJA

Smučarska zveza Slovenije – Združenje smučarskih panog
Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

3. TEMELJNI CILJI PROGRAMA

Temeljni cilj programa je usposobiti strokovne delavce na področju nordijske hoje in teka (hoje in teka s palicami po smučarsko) za samostojno pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni in nadaljevalni ravni.

4. VODJA PROGRAMA USPOSABLJANJA

Vodja programa usposabljanja je dr. Blaž Lešnik, profesor športne vzgoje – predsednik ZUTS Slovenije.

5. TRAJANJE USPOSABLJANJA

Program obsega skupaj 35 ur, od tega 15 teoretičnih predavanj in 20 ur praktičnega dela.

6. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI

Pri programu usposabljanja za naziv Učitelj nordijske hoje in teka 2. obstaja možnost skupnih teoretičnih predavanj pri splošnih predmetih iz ostalih smučarskih panog (n.pr. tek na smučeh).

7. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE

Dolgoročno je predvideno sodelovanje programa s primerljivimi programi v tujini.

8. SESTAVLJALCI IN IZVAJALCI PROGRAMA

Program so sestavili vodja s člani Komisije za nordijsko smučanje – smučarski teki pri ZUTS Slovenije. Izvajali ga bodo habilitirani učitelji z ustreznega področja in uveljavljeni strokovni delavci določenih področij, ki se dotikajo vsebin izobraževanja strokovnih kadrov. Slednje vključuje tudi nordijsko smučarsko izobraževalno vrsto pri ZUTS Slovenije.

9. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI

Nosilec programa je SZS – ZUTS Slovenije – Komisija za nordijsko smučanje (smučarski teki) z ustreznimi kadri, naštetimi v zgornji točki.

10. PREDVIDENI OBSEG VPISA

V program usposabljanja za naziv Učitelj nordijske hoje in teka 2. bo predvidoma vpisanih 100 do 120 kandidatov.

11. OSTALI NOSILCI USPOSABLJANJA

Nosilci programov usposabljanj so za področja, ki jih imajo opredeljene v potrjenih programih uradnega študija so tudi Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Pedagoška fakulteta v Mariboru ter Pedagoška fakulteta v Kopru.

Program usposabljanja Učitelj nordijske hoje in teka 2. mora biti istoveten s programom pristojne nacionalne panožne športne zveze (SZS – ZUTS Slovenije), ki jih je predhodno potrdil Strokovni svet, udeleženci tega usposabljanja pa so lahko izključno študenti omenjenih visokošolskih in univerzitetnih programov.

12. PRI REALIZACIJI PROGRAMA USPOSABLJANJA SE BO UPORABLJALA APLIKACIJA ŠPAK.

II. PREDMETNIK

1. ŠTEVILO PREDMETOV

Število predmetov, razdelitev ur na teoretični in praktični del predmeta je naslednje:

Teoretični del 15 ur:

- zgodovina nordijske hoje in teka,
- pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah,
- oprema za nordijsko hojo in tek,
- elementi tehnike nordijske hoje in teka,
- metodika elementov tehnike nordijske hoje in teka,
- osnove teorije in metodike športnega treniranja,
- osnove pedagogike v športu,
- management v športu z osnovami informatike,
- osnove psihologije v športu,
- osnove športne medicine in prva pomoč.

Praktični del: 20 ur:

- osnovni napotki glede uporabe opreme,
- metodika poučevanja posameznih elementov tehnike nordijske hoje in teka ter ugotavljanje in odpravljanje pomanjkljivosti pri izvedbi,
- načrtovanje, izvedba in analiza vadbe s pomočjo merilnikov srčnega utripa,
- meritve funkcionalnih sposobnosti na terenu in v laboratorijskih pogojih,
- izvedba gimnastičnih vaj (raztezne, sprostilne in krepilne) z uporabo palic,
- izvedba iger s pomočjo uporabe palic,
- izvedba pohoda s palicami po smučarsko (uporaba elementov nordijske hoje),

- nastop pred vrsto,
- pedagoška praksa.

2. PREDAVATELJI USPOSABLJANJA (nosilci s VII. stopnjo izobrazbe):

13. dr. Janez Pustovrh
14. Robert Slabanja
15. Marko Gracer
16. Aleš Gros
17. mag. Cveto Pavčič
18. Nevenka Omerzu
19. Vladimir Korolkevič
20. Ivan Hudač
21. Radije Milič, dr. med.
22. dr. Anton Ušaj
23. dr. Matej Tušak
24. dr. Jože Vidmar

3. VERTIKALNA IN HORIZONTALNA POVEZANOST PREDMETOV PROGRAMA

V programih za posamezne opisane strokovne nazive so opisani predmeti. Pri večini predmetov je predvidena vertikalna prehodnost. Vertikalno se program za strokovni naziv Učitelj nordijske hoje in teka 2. navzdol povezuje s programom Učitelj nordijske hoje in teka 1.

4. ŠTUDIJSKA IN IZPITNA LITERATURA

- Lončar, M., & Lebar, M. (2004): *Nordijska hoja – priročnik za začetnike*. Ljubljana: Agencija za šport Ljubljana.
- Fichtner, H. (2003). *DVD - Secrets of Nordic walking*. Luhe-Wildenau: MusicBits Rainer.
- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje – teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., & Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*: Ljubljana: znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pustovrh, J. (2004 – 2007). *Nordijska hoja in tek – izbrane objave v prilogi Dela – Polet*. Ljubljana: Polet.
- Ostala literatura po predlogu predavateljev.

III. POGOJI ZA VPIS

Kandidati morajo imeti najmanj končano 3. letno poklicno šolo in morajo biti v tekočem letu, ko se prijavijo na tečaj stari najmanj 18. let ter imeti diplomu Učitelj nordijske hoje in teka 1. stopnje.

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE PO STOPNJAH

Program usposabljanja predvideva napredovanje iz posameznega strokovnega naziva v naziv. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti in pridobijo naziv Učitelj nordijske hoje in teka 1. lahko pristopijo k programu za naziv Učitelj nordijske hoje in teka 2.

V. POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

Pogoji za dokončanje usposabljanja so:

- opravljen teoretični izpit,
- opravljen praktični izpit,
- opravljen nastop pred vrsto,
- seminarska naloga,
- strokovna praksa.

VI. NAVEDBE NAZIVOV

Strokovni delavec 1, 2. nivo – UČITELJ NORDIJSKE HOJE IN TEKA 2.