

**DOUSPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE 1 ZA VODENJE
VADBE V VODI ZA NOSEČNICE
12.-14.05.2023**

Plavalna zveza Slovenije organizira strokovno dousposabljanje za pridobitev funkcionalnega znanja za **Vodenje vadbe v vodi za nosečnice.**

Dousposabljanje obsega 19 ur in 10 ur prakse.

Dousposabljanje bo izvedeno ob minimalnem številu 12 prijavljenih kandidatov.

ORGANIZATOR NOSILEC IN IZVAJALEC:	PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE Celovška 25, 1000 Ljubljana
VODJA USPOSABLJANJA:	Andrea Backivić, višja fizioterapevtka
KRAJ:	Ljubljana, Fakulteta za šport
TERMIN:	12.-14.05.2023
POGOJI PRIJAVE:	Naziv Strokovni delavec 1 - športno treniranje - plavanje ali Strokovni delavec 2 - športno treniranje - plavanje
POGOJI ZA DOKONČANJE:	Pogoj za pristop k izpitu je 100% prisotnost na predavanjih in prektičnem delu Udeleženec mora izpolniti vse pogoje, ki so za pristop k izpitu določeni v programu dousposabljana. Pogoj za dokončanje dousposabljanja je opravljen teoretični in praktični izpit. 1. Teoretični del izpita 2. Praktični del: - samostojno vodenje ure vadbe v vodi za nosečnice Izpit se ocenjuje kot »opravil« ali »ni opravil«.
PRIJAVE:	Prijavite se preko e-prijavnice na spletni strani: https://www.plavalna-zveza.si/e-prijave-2/
ROK PRIJAVE:	Rok prijave 8.05.2023 oz. do zapolnitve prostih mest.
KOTIZACIJA:	220,00€
PRIDOBLJEN NAZIV:	Strokovni delavec 1 - športno treniranje - plavanje
PRIDOBLJENE KOMPETENCE:	Vodenje vadbe v vodi za nosečnice.

**URNIK DOUSPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE 1 ZA VODENJE
VADBE V VODI ZA NOSEČNICE**

12.05.-14.05.2023

DATUM	TRAJANJE	PREDMET/TEMA	PREDAVATELJICA	PEDAGOŠKE URE
12.05. 2023 petek	15.30-16.30	Predstavitve programa vadbe v vodi za nosečnice	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	16.30-17.30	Telesne in duševne spremembe ter nekateri ukrepi za lajšanje pogostih nepravilnosti in motenj, nastalih zaradi nosečnosti	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	17.30-18.30	Posebni vplivi telesne dejavnosti na nosečnico in otroka	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
		<i>Odmor - 30 minut</i>		
	19.00-20.00	Dejstva in prednosti vadbe v vodi za nosečnice	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	20.00-21.00	Cilji prenatalne vadbe v vodi	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
13.05. 2023 sobota	9.00-10.00	Pravilna telesna drža v nosečnosti in biomehanika pri delu in počitku	mag. Darija Ščepanovič	1 ura teoretično/ praktično (predavalnica)
	10.00-11.00	Diastaza rektusov (prekomeren razmik vzdolžne trebušne mišice)	mag. Darija Ščepanovič	1 ura teoretično/ praktično (predavalnica)
	11.00-12.00	Pomen aktivne kontrole mišic medeničnega dna	mag. Darija Ščepanovič	1 ura teoretično/ praktično (predavalnica)
		<i>Odmor - 60 minut</i>		
	13.00-14.00	Kontraindikacije, opozorilni znaki in omejitve za izvajanje vadbe v vodi med nosečnostjo	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	14.00-15.00	Priporočila za varno izvajanje vaj v vodi in	Andrea Backovič Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)

		(na suhem) med nosečnostjo		
		<i>Odmor - 30 minut</i>		
	15.30-16.30	Vadba v poporodnem obdobju	Andrea Backović Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	16.30-17.30	Profil vaditelja vadbe v vodi za nosečnice	Andrea Backović Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
	17.30-18.30	Specifike organizacije in izvedbe programa vadbe v vodi za nosečnice	Andrea Backović Juričan	1 ura teoretično (predavalnica)
14.05. 2023 nedelja	8.00-9.00	Določanje obremenitve pri vadbi v vodi za nosečnice	Nataša Petavs	1 ura teoretično (predavalnica)
	9.00-10.00	Sestava vadbene enote vadbe v vodi za nosečnice	Nataša Petavs	1 ura teoretično (predavalnica)
		<i>Odmor – 30 min</i>		
	10.30-14.30	Praktični prikaz tipične učne ure vadbe v vodi s primerno koreografijo za nosečnice - udeleženci seminarja v vlogi nosečnic	Nataša Petavs	4 ure praktično <i>demonstracija</i> (mali bazen)
sreda/petek 17.5., 19.5.	18.00-19.00	Praktična predelava vsebin – vadba brez pripomočkov	Nataša Petavs	2 uri praktično (bazen)
24.5., 26.5.	18.00-19.00	Praktična predelava vsebin – vadba z vodnimi utežmi	Nataša Petavs	2 uri praktično (bazen)
31.5., 2.6.	18.00-19.00	Praktična predelava vsebin – vadba z vodnimi črvi	Nataša Petavs	2 uri praktično (bazen)
7.6., 9.6.	18.00-19.00	Praktična predelava vsebin – vadba z vodnimi valji	Nataša Petavs	2 uri praktično (bazen)
14.6., 16.6.	18.00-19.00	Iz teorije v prakso	Andrea Backović Juričan	2 uri teoretično (predavalnica)

Ljubljana, 23.02.2023