



## URNIK USPOSABLJANJE VADBA V VODI ZA SENIORJE

2. 11. 2018 – 4. 11. 2018

DATUM	TRAJANJE	PREDMET/TEMA	PREDAVATELJ	URE
02.11.18, petek	15.45-16.00	Registracija udeležencev	Nataša Petavs, prof. šv.	
	16.00-17.30	<b>Osnovne opredelitve</b> (predavalnica) <ul style="list-style-type: none"> <li>- sistem usposabljanja strokovnih delavcev za področje vadbe v vodi</li> <li>- položaj vadbe v vodi v Sloveniji</li> <li>- osnovni pojmi</li> <li>- osebne lastnosti, sposobnosti in znanje vaditelja vadbe v vodi</li> <li>- primerno okolje za izvedbo programa vadbe</li> <li>- priprava vadečega na vadbo</li> </ul>	Nataša Petavs, prof. šv.	2T
	ODMOR 15'			
	17.45-19.15	<b>Temeljna znanja</b> (predavalnica) <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravilna telesna drža</li> <li>- vadbeni položaji</li> <li>- položaji dlani</li> <li>- globina in temperatura vode</li> <li>- pripomočki</li> </ul> <b>Osnovna gibanja</b> (predavalnica)	Nataša Petavs, prof. šv.	2T

DATUM	TRAJANJE	PREDMET/TEMA	PREDAVATELJ	URE	
03.11.18, sobota	09.00-12.15	<b>OBLIKE VADBE V VODI ZA SENIORJE</b> <b>Vaje 1</b> (mali bazen) <b>Vaje 2</b> (mali bazen) <b>Vaje 3 in 4</b> (mali bazen)	Nataša Petavs, prof. šv.	4P	
	ODMOR 75'				
	13.30-15.00	<b>NEKATERE ANATOMSKE IN FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V ORGANIZMU STAROSTNIKA TER VLOGA VADBE V VODI</b> (predavalnica)		Nataša Petavs, prof. šv.	1T
		<b>Cilji, obremenitev</b> (predavalnica) <ul style="list-style-type: none"> <li>- cilji vadbe</li> <li>- določanje obremenitve</li> <li>- določanje terminov vadbe</li> <li>- preventivni zdravstveni pregled</li> </ul>	Nataša Petavs, prof. šv.	1T	
	ODMOR 15'				
	15.15-16.45	<b>Sestava vadbene enote in dodatne vsebine programa vadbe seniorjev v vodi</b> (predavalnica)	Nataša Petavs, prof. šv.	2T	



DATUM	TRAJANJE	PREDMET/TEMA	PREDAVATELJ	URE
04.11.18, nedelja	09.00-12.15	<b>UPORABA PRIPOMOČKOV PRI VADBI SENIORJEV V VODI</b> <b>Vaje 5 in 6</b> (veliki bazen) <b>Vaje 7</b> (veliki bazen) <b>Vaje 8</b> (veliki bazen)	<i>Nataša Petavs, prof. šv.</i>	<i>4P</i>
	ODMOR 75'			
	13.30-16.45	<b>Vodenje vadbe v vodi za seniorje</b> (predavalnica) <b>Termoregulacija</b> (predavalnica) <b>Nadomeščanje izgubljene tekočine</b> (predavalnica) <b>Kontraindikacije in omejitve za vadbo</b> (predavalnica)	<i>Nataša Petavs, prof. šv.</i>	<i>2T</i>
	ODMOR 15'			
		<b>Posebnosti vadbe v vodi pri nekaterih pogostih kroničnih obolenjih</b> (predavalnica)	<i>Nataša Petavs, prof. šv.</i>	<i>2T</i>

\* T – teoretični del

\* P – praktični del (vaje v bazenu)