

Vinnustaðanám 2

Áfangalýsing:

Í áfanganum æfa nemendur sig í að þjálfja skjólstæðinga. Nemendur þjálfja hvor annan undir handleiðslu og með stuðningi leiðbeinanda. Nemendur fá þjálfun í sjálfstæðum vinnubrögðum og læra að vera meðvitaðir um öryggi sitt og skjólstæðinga sinna á starfsvettvangi. Einnig er lögð áhersla á viðtalstækni og getu til að ræða og skýra út forsendur þjálfunar fyrir skjólstæðingum. Hvað ber að taka tillit til við þjálfun og öðlast hæfni til að meta hvaða skjólstæðingum þarf að ráðleggja til fagaðila. Þjálfunin fer fram í skóla og á líkamsræktarstöðvum. Nemendur fá þjálfun í að greina mismunandi skjólstæðinga, skrá sjúkraskýrslu, útbúa þjálfunaráætlanir fyrir mismundandi skjólstæðinga og sjá um þjálfun og eftirfylgni þessa skjólstæðinga. Unnið er eftir ferilbók þar sem verkefni einkaþjálfara eru greind niður í einstaka liði. Nemendur framkvæma þjálfun á grundvelli ferilbókarinnar. Kennurum er falið að staðfesta að nemandi hafi fengið verklega þjálfun í þeim þáttum sem minnst er á í ferilbók og fullnægt þeim viðmiðum sem sett eru fram varðandi hæfni og gæði. Þetta er gert til að fylgjast með að nemandi fá þjálfun og kennslu í öllum þeim þáttum sem snúa að einkaþjálfaranum.

Einingafjöldi: 8

Hæfniprep: 3

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- vinnuaðstæðum á líkamsræktarstöðvum og í fjölbreyttu starfsumhverfi þjálfara
- fjölbreyttum orðaforða til að geta tjáð sig og útskýrt þekkingu sína
- störfum einkaþjálfara og mikilvægi endurmenntunar og framþróunar innan greinarinnar
- störfum fagaðila sem koma að lífstílsbreytingu og þjálfun skjólstæðinga
- mikilvægi þess að gæta þagmælsku, sýna ábyrgð og traust í samskiptum við skjólstæðing

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- fylla út ferilbók og sjúkraskýrslu
- tjá sig á skýran hátt um störf og starfsumhverfi sitt og geta rökstutt þær leiðbeiningar sem skjólstæðingum er gefið
- skipuleggja starf sitt og vinna sjálfstætt
- greina mismunandi skjólstæðinga
- veita skjólstæðingum leiðsögn í þjálfun

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- starfa sjálfstætt og leggja mat á eigið vinnuframlag og annarra í sömu starfstétt
- bera virðingu fyrir störfum og starfsumhverfi þjálfara
- ráðleggja skjólstæðingum um val á viðeigandi fagaðila innan heilbrigðiskerfis þegar við á.
- beita viðurkenndum aðferðum við greiningu, öflun upplýsinga, mælinga, mat, úrvinnslu og túlkun.
- leiðbeina skjólstæðing um heilbrigðan lífstíl
- Undirbúa og útskýra forsendur þjálfunar hverrar æfingar fyrir skjólstæðingum.
- meta og taka tillit til ástands skjólstæðings fyrir hverja æfingu

Námsmat

Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins og meti þekkingu nemandans skilnings og færni auk framfara, vinnulags og hugkvæmni. Dæmi um matsaðferðir eru verkefni sem tengjast starfi nemenda, mat kennara á störfum nemenda og sjálfsmat nemenda á eigin störfum. Lokamat er í formi lokaverkefnis, leiðsagnamats eða símats. Lágmarkseinkunn er 7.