

ITMS kód Projektu: 26140230002  
ITMS kód Projektu: 26120130002



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

PROFESIJNÝ A KARIÉROVÝ RAST  
**pkrmpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja IŽ Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK
Opatrenie:	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania 4.2 Zvyšovanie konkurencieschopnosti Bratislavského kraja prostredníctvom rozvoja terciárneho a ďalšieho vzdelávania
Prijímateľ:	Metodicko-pedagogické centrum
Názov projektu:	Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov
Kód ITMS projektu:	26140230002, 26120130002
Aktivita:	2.2 Tvorba a akreditácia programov kontinuálneho vzdelávania PZ a OZ

## **Program kontinuálneho vzdelávania**

### **Vybrané letné športy v prírode ako efektívny prostriedok zdravého životného štýlu**

Ing. Peter Dubovan  
poverený zastupovaním generálnej riaditeľky  
Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava

## **Názov vzdelávacieho programu: Vybrané letné športy v prírode ako efektívny prostriedok zdravého životného štýlu**

### **Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:**

Potreba zaradenia tohto vzdelávacieho programu do kontinuálneho vzdelávania vychádza svojimi cieľmi a obsahom zo školských vzdelávacích programov, ako aj zo spätnej väzby účastníkov predchádzajúcich vzdelávaní, ktorí prejavili záujem o získanie nových zručností, ktoré neboli súčasťou ich pregraduálnej prípravy na vysokej škole. Zavádzanie nových športových a pohybových aktivít v prírodnom prostredí formuje vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite ako jeden z účinných prostriedkov prevencie porúch zdravia a zvyšovanie kvality života a je motiváciou pre súčasných žiakov, ktorí nejavia záujem o pohyb v telocvičných priestoroch.

Záujem učiteľov o doplnenie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam je evidentný a vyplýva zo zaraďovania týchto tematických celkov pri plánovaní a realizácii kurzových foriem výučby. Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu telesná a športová výchova so svojou samostatnou časovou dotáciou, môžu významne obohatiť a skvalitniť proces vzdelávania žiakov a naplniť tak požiadavky formulované v Pedagogicko-organizačných pokynoch na školský rok 2013/2014 v časti 1.6.9 bode 4 „Zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy v ŠkVP, podporovať činnosť športových krúžkov a pohybovej aktivity v prírode...“

Požiadavka pre vytvorenie vzdelávacieho programu zameraného na rozvoj predmetových kompetencií učiteľov v oblasti didaktiky telesnej a športovej výchovy reflektuje súčasnú prax a vyplynula aj z prieskumu Metodicko-pedagogického centra medzi pedagogickými zamestnancami. Záujem o problematiku aktualizácie obsahu v predmete a nové aktivity, metódy a formy práce sa zo strany pedagogických zamestnancov preukázal v prieskume realizovanom v roku 2013, ktorého výsledky boli zhrnuté v Čiastkovej štúdií vzdelávacích potrieb pedagogických zamestnancov za rok 2013, v ktorom sa v odporúčaníach pre tvorbu vzdelávacích programov na poprednom mieste uvádza: ...“nové obsahy a praktická činnosť a netradičné aktivity práce s deťmi...“, zdroj VALENT, M. et al. Čiastková štúdiá vzdelávacích potrieb pedagogických zamestnancov škôl za rok 2013. (elektronická verzia) Bratislava : MPC. 2013.

Realizáciou programu si pedagogickí zamestnanci rozšíria kompetencie nielen v chýbajúcich športových činnostiach, ale budú zapájať žiakov do aktivít súvisiacich s pobytovými a turistickými činnosťami v prírode ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnych pohybových aktivitách.

Ponukou vzdelávacieho programu chceme učiteľom telesnej a športovej výchovy aktualizovať poznatky a poskytnúť námety na zaradenie nového obsahu do vyučovacích hodín.

### **Druh kontinuálneho vzdelávania:**

aktualizačné vzdelávanie

### **Forma kontinuálneho vzdelávania:**

kombinovaná (prezenčná a dištančná)

### **Ciele vzdelávacieho programu:**

#### **Hlavný cieľ:**

Udržať a rozšíriť kompetencie učiteľov telesnej a športovej výchovy o zručnosti v chýbajúcich športových činnostiach a prípravy vzdelávania v prírode.

#### **Špecifické ciele:**

- rozšíriť znalosti o možnostiach pešej turistiky na rozvoj kondičných schopností žiakov,

- rozvíjať zručnosť zvládnuť techniku a didaktiku severskej chôdze v rôznych prírodných podmienkach,
- rozvíjať spôsobilosť aplikovať formy pešej turistiky do edukačnej praxe,
- rozšíriť znalosti o možnostiach cyklistiky na rozvoj kondičných schopností žiakov,
- rozvíjať zručnosť zvládnuť techniku a didaktiku cyklistických športov a cykloturistiky,
- rozvíjať spôsobilosť aplikovať cyklistiku do edukačnej praxe,
- rozšíriť znalosti o možnostiach a disciplínach inline korčuľovania,
- rozvíjať zručnosť zvládnuť techniku a didaktiku inline korčuľovania,
- rozvíjať spôsobilosť aplikovať inline korčuľovanie do edukačného procesu.

**Obsah vzdelávacieho programu:****Modul 1 – Pešia turistika**

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteristika a história severskej chôdze, pešia turistika a jej využitie v školskej telesnej a športovej výchove.</li> <li>• Materiálne vybavenie pre severskú chôdzu.</li> <li>• Technika a didaktika severskej chôdze v rôznych prírodných podmienkach.</li> <li>• Nácvik a zdokonaľovanie techniky severskej chôdze v rôznych prírodných podmienkach – praktická činnosť.</li> <li>• Rozvoj jednotlivých zložiek kondičných schopností žiakov základných a stredných škôl prostredníctvom severskej chôdze.</li> <li>• Príprava vlastných foriem pešej turistiky – praktická činnosť.</li> <li>• Realizácie vlastných foriem pešej turistiky s využitím severskej chôdze.</li> <li>• Poskytovanie prvej pomoci pri možných úrazoch.</li> </ul>	prezenčná	1 1 1 4 1 2 2

**Modul 2 – Základy cyklistiky a cykloturistiky**

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteristika, obsah, druhy, formy a história cykloturistiky a jej využitie v školskej telesnej a športovej výchove.</li> <li>• Materiálne vybavenie pre cyklistické športy a cykloturistiku.</li> <li>• Technika a didaktika základov jazdy na bicykli.</li> <li>• Poskytovanie prvej pomoci pri možných úrazoch.</li> <li>• Rozvoj jednotlivých zložiek kondičných schopností žiakov základných a stredných škôl prostredníctvom cyklistiky. Príprava vlastných foriem cykloturistiky.</li> <li>• Nácvik a zdokonaľovanie techniky základov jazdy na bicykli (nastavenie správneho posedu, nasadenie na bicykel, korekcia rýchlosti, zmena smeru jazdy, zmena prevodov, zastavenie a zosadnutie z bicykla, rozvoj rovnovážových schopností a techniky jazdy na bicykli – praktická činnosť.</li> </ul>	prezenčná	1 1 2 1 2 3

**Modul 3 – Inline korčuľovanie**

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"><li>Charakteristika a história inline korčuľovania a jeho využitie v školskej telesnej a športovej výchove. Materiálne vybavenie pre inline korčuľovanie.</li><li>Disciplíny inline korčuľovania a ich inštitucionálne zabezpečenie. Biomechanika jazdy na inline korčuliach.</li><li>Technika a didaktika jazdy na inline korčuliach - ukážky.</li><li>Poskytovanie prvej pomoci pri možných úrazoch.</li><li>Rozvoj jednotlivých zložiek kondičných schopností prostredníctvom inline korčuľovania – praktická činnosť.</li></ul>		1 1 2 2 1 3
<b>Výstup z dištančnej formy</b> Spracované návrhy troch pracovných listov s vekuprimeranými úlohami k obsahu troch modulov aplikovateľných do edukačného procesu účastníka. Formát A4, rozsah cca 3 - 5 normostrán.		8

#### Profil absolventa:

Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie realizovať vzdelávanie v prírode novými netradičnými pohybovými činnosťami, ovláda techniku a didaktiku netradičných pohybových činností, vie plánovať a vhodne zaradiť pešiu turistiku, cykloturistiku a inline korčuľovanie do telesnej a športovej výchovy a kurzových foriem vyučovania.

#### Rozsah vzdelávacieho programu:

Spolu 40 hodín, z toho 32 hodín prezenčne a 8 hodín dištančne

#### Trvanie vzdelávacieho programu:

najviac 10 mesiacov

#### Blížšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov; kariérový stupeň, kariérová pozícia:

##### Kategória pedagogických zamestnancov:

– Učiteľ

##### Podkategórie:

- učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie (učiteľ druhého stupňa základnej školy),
- učiteľ pre nižšie stredné odborné vzdelávanie, stredné odborné vzdelávanie, úplné stredné všeobecné vzdelávanie, úplné stredné odborné vzdelávanie a učiteľ pre vyššie odborné vzdelávanie (učiteľ strednej školy).

##### Kariérový stupeň:

- samostatný pedagogický zamestnanec,
- pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou,
- pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou.

##### Kariérová pozícia: -

**Vyučovaci predmet:** telesná a športová výchova

#### Podmienky pre zaradenie uchádzačov na kontinuálne vzdelávanie:

ITMS kód Projektu: 26140230002  
ITMS kód Projektu: 26120130002

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategóriu učiteľa v uvedených podkategóriách, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná a športová výchova v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov, a ktorý má absolvovaných **aspoň šesť mesiacov** pedagogickej činnosti (§ 35 ods. 9 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov).

#### **Spôsob prihlasovania na vzdelávanie:**

Písomná prihláška na kontinuálne vzdelávanie podpísaná uchádzačom.

#### **Spôsob preukázania príslušnosti k cieľovej skupine:**

Riaditeľ školy na prihláške potvrdzuje zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa. Riaditeľovi školy potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak riaditeľ školy nepotvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, posúdi poskytovateľ oprávnenie na zaradenie pedagogického zamestnanca na základe príslušných dokumentov, ktoré pedagogický zamestnanec predloží poskytovateľovi.

#### **Spôsob ukončovania vzdelávacieho programu:**

Vzdelávací program sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred účastníkmi a lektorom vzdelávania.

#### **Požiadavky na ukončovanie vzdelávacieho programu**

1. Účasť najmenej 80 % z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania.
2. Splnenie úlohy z dištančnej formy vzdelávania.
3. Záverečná prezentácia. Obsahom prezentácie je plán realizácie kurzu vo zvolenom športovom odvetví (vybrať jeden z modulov vzdelávania) spracovaný v programe PowerPoint v rozsahu cca 10 snímok.

#### **Personálne zabezpečenie a garant vzdelávacieho programu:**

**Garant:** PaedDr. Mária Roučková - učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s druhou atestáciou, s aprobáciou telesná a športová výchova, MPC Regionálne pracovisko, Ševčenkova 11, Bratislava. Garant spĺňa požiadavky § 43 ods. 4 a 5 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov.

**Lektori:** učitelia pre kontinuálne vzdelávanie, vysokoškolskí učitelia pre telesnú a športovú výchovu.

Lektori musia spĺňať podmienky čl. 2 bodu 12 Smernice 18/2009-R.

#### **Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie:**

##### **Financovanie vzdelávacieho programu:**

Náklady spojené so vzdelávaním budú financované z národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov a z prostriedkov rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatí bude ubytovanie a stravovanie hradené iba z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Cestovné náklady účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám.

##### **Materiálne zabezpečenie:**

Účastníkom vzdelávania bude poskytnutý študijný materiál v elektronickej podobe a úlohy na dištančné vzdelávanie (elektronicky).

Vzdelávanie (prezenčná časť) sa bude realizovať v lesoparkov Slovenska, turistických a cyklistických trasách - pobytová forma počas jednotlivých modulov.

##### **Technické a informačné zabezpečenie:**

Dataprojektor, PC, tabuľa, študijný materiál a dištančné úlohy pre účastníkov vzdelávania - vypracovaný lektorom a garantom; účastníkom bude poskytnutý elektronicky.

*ITMS kód Projektu: 26140230002*  
*ITMS kód Projektu: 26120130002*

**Návrh počtu kreditov:**

Spolu **10 kreditov**

8 kreditov za rozsah vzdelávania a 2 kredity za spôsob ukončenia vzdelávania.