

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja LZ 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

Pohybové programy zamerané na regeneračné cvičenia pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami.

PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.
podpis štatutárneho zástupcu

Názov vzdelávacieho programu:

Pohybové programy zamerané na regeneračné cvičenia pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu

Vzdelávanie je realizované v súlade so zákonom č. 317/2009 Z. z. § 5 ods. 1, písmeno d a e, ods. 2, písmeno f, g, h, a i. Vychádza z požiadaviek Štátneho vzdelávacieho programu (ďalej ŠVP), ktorý sa opiera o medzinárodné dokumenty rešpektujú národné tradície. Podporuje osobnostný rozvoj jednotlivca a opiera sa o humanistickú koncepciu výchovy a vzdelávania. Vyjadruje potrebu realizácie zmien v edukačnom procese.

Vzdelávací program vychádza z aktuálnych potrieb pedagogických zamestnancov sekundárneho vzdelávania pritom sa opiera o ŠVP ISCED 2, 3. Ponúka možnosť zdokonaľovať profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov (ďalej PZ) sekundárneho vzdelávania v oblasti diagnostikovania svalovej nerovnováhy, tvorby a realizácie pohybových, ozdravných programov, aeróbných pohybových aktivít, programov na zníženie nadváhy, cvičenia na zlepšenie kondície a postavy, na regeneračné cvičenia, ktoré môžu byť zaradené aj do pohybovej prípravy žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami.

Súčasný spôsob života so svojimi nepriaznivými faktormi a činiteľmi, jednostranným statickým preťažením sa podieľa na znižovaní psychickej a fyzickej odolnosti, pohybovej výkonnosti, na zhoršovaní fyzického a duševného zdravia všetkých populačných i sociálnych skupín obyvateľstva. Nedostatok pohybu spôsobuje choroby pohybového ústrojenstva žiakov. Regenerácia síl zahrňuje v sebe všetku činnosť, ktorá je zameraná k plnému a rýchlemu zotaveniu všetkých telesných a duševných procesov. Regeneračné cvičenia sú vhodnou pohybovou aktivitou na zabezpečenie prevencie zdravia a zlepšenia zdravia obyvateľstva. Cvičenia umožňujú rozvíjať a udržiavať základné návyky správneho držania tela, ktoré sú zostavené zo súboru osobitných cvikov alebo cvičebných kombinácií rôznej obťažnosti, pričom cvičenia a kombinácie sú spracované pre jednotlivé oslabenia a zdravotné poruchy. Vzdelávací program ponúka systém regeneračných aktivít žiakom a zároveň aj učiteľom.

Účastník vzdelávacieho programu má možnosť rozšíriť si svoje vedomosti a zručnosti v danej problematike. Má príležitosť naučiť sa diagnostikovať svalovú nerovnováhu jedinca, zdokonaľiť sa v technikách postupov pri cvičeniach a lokomočných pohyboch so žiakmi, vytvoriť vlastné zostavy cvičení na vykonávanie preventívnych i nápravných cvičení. Súčasťou vzdelávacieho programu je aktívna výmena skúseností a preukázanie vybraných spôsobilostí.

Druh kontinuálneho vzdelávania :

Inovačné vzdelávanie

Forma kontinuálneho vzdelávania:

Kombinovaná – prezenčná 36 hodín a dištančná 24 hodín

Ciele vzdelávacieho programu:

Hlavný cieľ:

Zdokonaľovať zručnosti v diagnostikovaní svalovej nerovnováhy, v plánovaní a realizácii regeneračných cvičení pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami.

Špecifické ciele:

- Obnovovať, rozširovať a udržiavať teoretické poznatky v danej problematike.
- Rozširovať a zdokonaľovať vedomosti, zručnosti a spôsobilosti na diagnostikovanie svalovej nerovnováhy.
- Rozširovať súbor cvičení, techník a postupov na prevenciu a odstránenie svalovej nerovnováhy.
- Nadobudnúť a rozširovať vedomosti a zručnosti na vykonávanie regeneračných cvičení.
- Vedieť aplikovať získané poznatky a zručnosti pri realizácii regeneračných cvičení so žiakmi.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

- Zdokonaľovať vedomosti, zručnosti a spôsobilosti plánovať pohybové programy na realizáciu regeneračných cvičení so žiakmi.
- Udržiavať zručnosť navrhnuť vlastné pohybové programy pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami.
- Zdokonaľovať spôsobilosť modifikovať pohybové programy pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami.
- Vedieť prezentovať navrhnuté pohybové programy a skúsenosti z praxe.

Obsah vzdelávacieho programu:

Téma	Forma vzdelávania	Časový rozsah
Teoretické východiská: Pedagogické dokumenty – ŠVP, ŠkVP Regeneračné cvičenia v ŠkVP Základy anatómie, fyziológia cvičení Charakteristika regeneračných cvičení Diagnostikovanie svalovej nerovnováhy Skladba pohybových programov (ďalej PP) Zostavy na predchádzanie a odstránenie svalovej nerovnováhy	prezenčná	5
Cvičenia na diagnostikovanie svalovej nerovnováhy Súbor regeneračných cvičení Zostavy cvičení na realizáciu PP	prezenčná	10
Diagnostikovanie svalovej nerovnováhy Nácvik súborov regeneračných cvičení	prezenčná	10
Výber súborov, zostáv cvičení na realizáciu Návrh pohybových programov pre žiakov	prezenčná	11
Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi: 1. Realizácia diagnostikovania svalovej nerovnováhy u žiakov. <i>Výstup:</i> Sumarizácia výsledkov z diagnostikovania svalovej nerovnováhy v skupine žiakov Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačaná verzia v rozsahu maximálne 4 strany, formát A4 Druhá možnosť: elektronická prezentácia maximálne 8 snímok v MS Power Point 2. Určovanie skupín žiakov podľa zistených údajov z diagnostikovania. <i>Výstup:</i> Zoznam skupín žiakov podľa zistených údajov z diagnostikovania. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačaná verzia maximálne 2 strany, formát A4 Druhá možnosť: elektronická forma maximálne 4 snímky v MS Power Point 3. Výber cvičení pre skupiny žiakov. <i>Výstup:</i> Zoznam vybraných cvičení pre skupiny žiakov. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačová verzia maximálne 4 strany, formát A4 Druhá možnosť: elektronická forma maximálne 8 snímok v MS Power Point 4. Určovanie časového rozsahu na realizáciu aktivít (odporúčanie: minimálne 2 x	Dištančná	24

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

<p>týždenne, 15 minútové cvičenia na hodinách telesnej výchovy, resp. v krúžkoch so zameraním na športovú aktivitu v trvaní minimálne šiestich týždňov).</p> <p><i>Výstup:</i> Časový harmonogram realizácie aktivít. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačová verzia maximálne 1 strana, formát A4 Druhá možnosť: elektronická forma maximálne 1 snímka v MS Power Point</p> <p>5. Realizácia pohybových programov so žiakmi. Súhrn získaných skúseností z praxe:</p> <p>a) popis výhod a nevýhod vybraných súborov a časového rozsahu, b) zhrnutie vlastných skúseností z realizácie aktivít.</p> <p><i>Výstup:</i> Zhrnutie vlastných skúseností z realizácie aktivít. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačovaná verzia maximálne 3 strana, formát A4 Druhá možnosť: maximálne 6 snímok v MS Power Point</p> <p>6. Konzultácia s lektorom</p> <p><i>Výstup:</i> Zoznam konzultácií. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačovaná verzia maximálne 1 strana, formát A4 Druhá možnosť: elektronická forma maximálne 1 snímka v MS Power Point.</p>		
	SPOLU	36/24

Hlavné metódy, formy a spôsoby realizácie vzdelávacieho programu

Zážitkové učenie, pozorovanie, práca v skupinách, tréning, brainstorming, skupinové riešenie problémov, riešenie modelovej situácie, prezentácie, riadená diskusia, prednášky, praktický nácvik.

Rozsah a trvanie vzdelávacieho programu

Rozsah vzdelávacieho programu

prezenčne	36
dištančne	24
SPOLU	60

Trvanie vzdelávacieho programu

Najviac 12 mesiacov

Bližšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov, kariérový stupeň a kariérová pozícia:

Kategória pedagogických zamestnancov: učiteľ, tréner športovej školy a tréner športovej triedy.

Podkategória pedagogických zamestnancov:

- učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie, nižšie stredné odborné vzdelávanie, stredné odborné vzdelávanie, úplné stredné všeobecné vzdelávanie, úplné stredné odborné vzdelávanie, vyššie odborné vzdelávanie
- učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

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

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategóriu pedagogického zamestnanca, 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.

Spôsob prihlasovania

Požaduje sa čitateľne a úplne vyplnená písomná prihláška, vlastnoručne podpísaná uchádzačom o vzdelávanie.

Spôsob preukázania príslušnosti k cieľovej skupine:

Riaditeľ školy alebo školského zariadenia na prihláške potvrdzuje zaradenie pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca do kariérového stupňa, kariérovej pozície, kategórie alebo podkategórie; riaditeľovi školy alebo školského zariadenia potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak pedagogický zamestnanec nie je v pracovnom pomere alebo riaditeľ školy nepotvrdí prihlášku, preukáže uchádzač príslušnosť k cieľovej skupine dokladmi o absolvovaní vzdelávania, resp. inými relevantnými dokumentmi. Oprávnenosť zaradenia posúdi poskytovateľ vzdelávania.

Spôsob ukončovania vzdelávacieho programu:

Inovačné vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou a pohovorom pred trojčlennou skúšobnou komisiou. Predsedu skúšobnej komisie a jej ďalších členov vymenúva štatutárny orgán poskytovateľa.

Požiadavky na ukončenie vzdelávacieho programu:

Účastník vzdelávania je povinný:

- Najmenej 80% z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania
- Vypracovať a prezentovať ukazovateľov z prezenčného a dištančného vzdelávania:

- Ukazovatele: 1. Súbor regeneračných cvičení na realizáciu
2. Návrh pohybového programu regeneračných cvičení
 3. Pohybový program pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami
 4. Súhrn skúseností z realizácie cvičení so žiakmi.

Preukázať teoretické vedomosti:

- Popísať fyziológiu cvičení
- Charakterizovať regeneračné cvičenia
- Popísať obsah diagnostikovania svalovej nerovnováhy
- Vymenovať skladbu pohybových programov
- Popísať ako aplikovať cvičenia v škole
- Vymenovať štruktúru vyučovacej jednotky

Preukázať praktické zručnosti:

- Prezentovať zostavy
- Vedenie skupiny v určenom rozsahu a obsahom

Požiadavky na ukončenie vzdelávacieho programu podľa § 35 ods. 6 zákona č. 317/2009 Z. z.:

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

V prípade, že pedagogický zamestnanec zvolí formu overenia profesijných kompetencií nadobudnutých výkonom pedagogickej činnosti alebo sebavzdelávaním (podľa § 35 ods. 6 zákona č. 317/2009 Z. z.) stanovujú sa mu tieto požiadavky:

1. Súbor regeneračných cvičení na realizáciu
2. Návrh pohybového programu regeneračných cvičení
3. Pohybový program pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotnými poruchami a oslabeniami
4. Súhrn skúseností z realizácie cvičení so žiakmi.

Preukázať teoretické vedomosti:

- Popísať fyziológiu cvičení
- Charakterizovať regeneračné cvičenia
- Popísať obsah diagnostikovania svalovej nerovnováhy
- Vymenovať skladbu pohybových programov
- Popísať ako aplikovať cvičenia v škole
- Vymenovať štruktúru vyučovacej jednotky

Preukázať praktické zručnosti:

- Prezentovať zostavy
- Vedenie skupiny v určenom rozsahu a obsahom.

Personálne zabezpečenie:

Garant vzdelávacieho programu

Učiteľia pre kontinuálne vzdelávanie s II. atestáciou zameraním na telesnú výchovu alebo telesnú a športovú výchovu. Uvedené predpoklady spĺňa a program garantuje **Judita Henešová**, MPC RP Banská Bystrica

Lektori vzdelávacieho programu:

Učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie zameraním na telesnú výchovu alebo telesnú a športovú výchovu, učiteľ s aprobáciou telesná výchova a telesná a športová výchova s I. atestáciou a životopis preukazuje lektorské skúsenosti.

Regeneračný pracovník s certifikátom vydaným Zväzom branných športov vo Zvolene a životopis preukazuje lektorské skúsenosti.

Fitnes tréner a kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa certifikátom vydaným Zväzom branných športov vo Zvolene a životopis preukazuje lektorské skúsenosti..

Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie:

Financovanie vzdelávacieho programu

Finančné náklady spojené so vzdelávaním budú hradené z finančných prostriedkov národného projektu „Profesijný a kariérový rast PZ a OZ“, resp. z rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatiach bude ubytovanie a stravovanie hradené z prostriedkov národného projektu „Profesijný a kariérový rast PZ a OZ“ alebo vysielajúcou organizáciou.

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

Prezenčná časť vzdelávania sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk MPC, alebo iných priestoroch a môže byť organizovaná pobytovou formou. Dištančná časť bude prebiehať prostredníctvom vzdelávacieho portálu MPC, resp. mailovou komunikáciou.

Materiálne zabezpečenie

Kancelárske potreby (flipchart, fixky, papier A4, toner), prezentačné vybavenie (tabuľa).

Špeciálne gumené švihadlá na cvičenie (expander, MExpandre), tyče na cvičenie (drevené kovové), žinenky na cvičenie, jednoručné činky.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Účastníkom vzdelávania bude poskytnutý študijný materiál so zoznamom odporúčanej literatúry (učebný zdroj).

Technické a informačné zabezpečenie

Notebook s pripojením na internet, dataprojektor, CD prehrávač.

Návrh počtu kreditov:

15 kreditov

Za 60 hodín inovačného vzdelávania – 12 kreditov, za spôsob ukončenia vzdelávania – 3 kredity