

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 LŽ 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 v primárnom vzdelávaní.

PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.
podpis štatutárneho zástupcu

Názov vzdelávacieho programu

Pohybové programy zamerané na regeneračné cvičenia v primárnom vzdelávaní

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 rešpektujúce 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 ZŠ, pritom sa opiera o ŠVP ISCED 1. Ponúka možnosť zvyšovať profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov (ďalej PZ) primárneho vzdelávania v oblasti diagnostikovania svalovej nerovnováhy, tvorby a realizácie pohybových, ozdravných programov, aeróbných pohybových aktivít, zameraných na regeneračné cvičenia, ktoré môžu byť zaradené aj do pohybovej prípravy oslabených.

Súčasný spôsob života so svojimi nepriaznivými faktormi a činiteľmi, jednostranným statickým preťažením sa podieľajú na znižovaní psychickej a fyzickej odolnosti, pohybovej výkonnosti, na zhoršovaní fyzického a duševného zdravia všetkých populačných i sociálnych skupín obyvateľstva. Aj nedostatok pohybu sú dôsledkom chorôb pohybového ústrojenstva. Regeneračné cvičenia sú vhodnou pohybovou aktivitou na zabezpečenie prevencie zdravia a zlepšenia zdravia. Cvičenia umožňujú rozvíjať a udržiavať základné návyky správneho držania tela, automatizovať už zvládnuté pohyby paží a nôh.

Najohrozenejšiu skupinu tvoria deti a mládež. Škola, zabezpečujúca edukačný proces aj mimoškolské aktivity, v úzkej spolupráci s rodinou, je optimálne prostredie na realizáciu pohybových programov.

Účastník vzdelávacieho programu má možnosť rozšíriť si svoje vedomosti a zručnosti v danej problematike. Má vytvorený priestor 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 50 hodín a dištančná 40 hodín

Ciele vzdelávacieho programu

Hlavný cieľ

Zdokonaľiť zručnosť v diagnostikovaní svalovej nerovnováhy, v plánovaní a realizácii regeneračných cvičení v primárnom vzdelávaní.

Špecifické ciele:

- Obnovovať, rozširovať a udržiavať teoretické poznatky v danej problematike.
- Rozširovať a zdokonaľovať vedomosti, zručnosti a spôsobilosti v diagnostikovaní 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.
- Zdokonaľovať vedomosti, zručnosti a spôsobilosti plánovať pohybové programy na realizáciu regeneračných cvičení so žiakmi.
- Udržiavať zručnosť navrhnuť vlastné pohybové programy pre žiakov.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

- 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: <ul style="list-style-type: none">- Pedagogické dokumenty – ŠVP, ŠkVP- Základy anatómie, fyziológia cvičení- Charakteristika regeneračných cvičení- Diagnostikovanie svalovej nerovnováhy- Skladba pohybových programov (ďalej PP)- Zostavy na predchádzanie a odstránenie svalovej nerovnováhy	prezenčná	8
Praktická časť: Cvičenia na diagnostikovanie svalovej nerovnováhy Súbor regeneračných cvičení Zostavy cvičení na realizáciu – pohybové programy	prezenčná	14
Diagnostikovanie svalovej nerovnováhy Nácvik súborov regeneračných cvičení	prezenčná	12
Výber súborov, zostáv cvičení na realizáciu Návrh pohybových programov pre žiakov	prezenčná	16
Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi: <ol style="list-style-type: none">1. Realizácia diagnostikovania svalovej nerovnováhy u žiakov.2. Určovanie skupín žiakov podľa zistených údajov z diagnostikovania.3. Výber cvičení pre skupiny žiakov.4. Určovanie časového rozsahu na realizáciu aktivít (odporúčanie: minimálne 3 x týždenne, 15 minútové cvičenia na hodinách telesnej výchovy, resp. v krúžkoch so zameraním na športovú aktivitu, cez prestávky, triednické hodiny v trvaní minimálne šiestich týždňov).5. Realizácia pohybových programov so žiakmi. Súhrn získaných skúseností z praxe:<ol style="list-style-type: none">a) popis výhod a nevýhod vybraných súborov a časového rozsahu,b) zhrnutie vlastných skúseností z realizácie aktivít6. Konzultácia s lektorom.	Dištančná	40
Výstupy (V) z dištančnej formy vzdelávania: V 1 Sumarizácia výsledkov z diagnostikovania svalovej nerovnováhy u žiakov. V 2 Zoznam skupín žiakov podľa zistených údajov z diagnostikovania. V 3 Zoznam vybraných cvičení pre skupiny žiakov. V 4 Časový harmonogram realizácie aktivít. V 5 Zhmutie vlastných skúseností z realizácie aktivít. V 6 Zoznam konzultácií. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačaná verzia v rozsahu V 1 maximálne 5 strán, formát A4		

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

V 2 maximálne 2 strany, formát A4, V 3 maximálne 5 strany, formát A4, V 4 maximálne 1 strana, formát A4, V 5 maximálne 5 strany, formát A4, V 6 maximálne 1 strana, formát A4. Druhá možnosť: elektronická prezentácia v rozsahu: V 1 maximálne 10 snímok v MS PowerPoint, V 2 maximálne 4 snímky v MS PowerPoint, V 3 maximálne 10 snímok v MS PowerPoint, V 4 maximálne 2 snímky v MS PowerPoint, V 5 maximálne 10 snímok v MS PowerPoint, V 6 maximálne 2 snímky v MS PowerPoint.		
	SPOLU	50/40

Rozsah a trvanie vzdelávacieho programu

Rozsah vzdelávacieho programu

prezenčne	50
dištančne	40
SPOLU	90

Trvanie vzdelávacieho programu

Najviac 12 mesiacov

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.

Bližšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov alebo odborných zamestnancov, karierný stupeň, karierná pozícia:

Kategória pedagogických zamestnancov:

učiteľ, vychovávateľ, pedagogický asistent

Podkategória pedagogických zamestnancov alebo odborných zamestnancov:

učiteľ pre primárne vzdelávanie,
asistent učiteľa, asistent vychovávateľa,
učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie

Karierný stupeň: samostatný pedagogický zamestnanec,
pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou,
pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou.

Karierná pozícia: -

Podmienky pre zaradenie uchádzačov na kontinuálne vzdelávanie

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategórie a podkategórie pedagogických zamestnancov, ktorí spĺňajú kvalifikačné predpoklady 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

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

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 a odborný 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:

- Absolvovať najmenej 80% z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania
- Vypracovať a prezentovať všetky ukazovatele z prezenčného a dištančného vzdelávania:
 1. Súbor regeneračných cvičení na realizáciu
 2. Návrh pohybového programu regeneračných cvičení
 3. Pohybový program pre žiakov a možné korekcie v ňom.
 4. Súhrn skúseností z realizácie cvičení so žiakmi.

V pohovore preukázať teoretické vedomosti:

- Preukázať znalosti z anatómie a popísať fyziológiu regeneračných cvičení
- Charakterizovať regeneračné cvičenia
- Popísať obsah diagnostikovania svalovej nerovnováhy
- Vymenovať skladbu pohybového programu
- 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.

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

Vypracovať a prezentovať všetky ukazovatele zo vzdelávania:

1. Súbor regeneračných cvičení na realizáciu
2. Návrh pohybového programu regeneračných cvičení
3. Pohybový program pre žiakov a možné korekcie v ňom.
4. Súhrn skúseností z realizácie cvičení so žiakmi.

V pohovore preukázať teoretické vedomosti:

- Preukázať znalosti z anatómie a popísať fyziológiu regeneračných cvičení
- Charakterizovať regeneračné cvičenia
- Popísať obsah diagnostikovania svalovej nerovnováhy
- Vymenovať skladbu pohybového programu (ďalej PP)
- Popísať ako aplikovať cvičenia v škole
- Vymenovať štruktúru vyučovacej jednotky

Preukázať praktické zručnosti:

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

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Personálne zabezpečenie

Garant vzdelávacieho programu

Judita Henešová, učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s druhou atestáciou zameraním na telesnú výchovu alebo telesnú a športovú výchovu, 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.

Učiteľ primárneho vzdelávania so špecializáciou na telesnú výchovu 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.

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:

21 kreditov

Za absolvovanie 90 hod. inovačného vzdelávania – 18 kreditov, za spôsob ukončenia – 3 kredity