

ITMS kód Projektu: 26140230002  
ITMS kód Projektu: 26120130002



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



|                    |  |
|--------------------|--|
| Prioritná os:      | Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja L'Z<br>Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK                        |
| Opatrenie:         | 2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania<br>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

### Bežeké lyžovanie v školskom vzdelávacom programe

PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.

podpis štatutárneho zástupcu

**Názov vzdelávacieho programu:**

**Bežecké lyžovanie v školskom vzdelávacom programe**

**Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:**

- V príprave učiteľov a inštruktorov bežeckého lyžovania pre žiakov základných a stredných škôl - ISCED 1, 2 a 3 má teória a didaktika bežeckého lyžovania dôležité miesto. Podľa Štátneho vzdelávacieho programu učiteľ môže zaradiť do školského vzdelávacieho programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov.
- Moderné materiálne vybavenie na bežecké lyžovanie klasickou aj voľnou (korčuliarskou) technikou a kvalitne upravené bežecké trate, ktoré sú súčasťou väčších lyžiarskych stredísk, prispievajú k vzostupu záujmu o túto pohybovú aktivitu.
- Bežecké lyžovanie efektívnym spôsobom prispieva k zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, odbúraniu stresu, otužovaniu organizmu, čo je jednou z najdôležitejších oblastí v boji proti, dnes tak často skloňovaným, civilizačným chorobám.
- V záujme podpory týchto skutočností chceme uvedený vzdelávací program realizovať prostredníctvom najnovších poznatkov v oblastiach techniky, materiálneho vybavenia, metodiky a didaktiky bežeckého lyžovania, čím chceme dosiahnuť vyššiu kvalitatívnu úroveň účastníkov programu v teoretických aj praktických oblastiach bežeckého lyžovania.

**Druh kontinuálneho vzdelávania:**

Aktualizačné vzdelávanie.

**Forma kontinuálneho vzdelávania:**

Prezenčná.

Prezenčná forma predstavuje 100% rozsahu vzdelávania, nakoľko ide o osvojenie si jednotlivých techník bežeckého lyžovania.

**Hlavný cieľ:**

Metodicky a prakticky pripraviť pedagogických zamestnancov pre kurzové formy výučby bežeckého lyžovania v zmysle nových záväzných pedagogických dokumentov ŠVP – ISCED 1, 2, 3.

**Špecifické ciele:**

- Prehĺbiť kompetencie o spôsobilosti viesť družstvo na kurze bežeckého lyžovania v súlade s novými pedagogickými dokumentmi,
- Aktualizovať poznatky z oblastí techniky, materiálneho vybavenia, metodiky a didaktiky klasického a korčuliarskeho spôsobu behu na lyžiach,
- Aplikovať získané zručnosti a vedomosti do výchovno-vzdelávacieho procesu

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

## Obsah:

Obsahová náplň má 40 hodín (10 hodín teória a 30 hodín praktické cvičenia).

Učebné osnovy

|   | Teoretická časť | Praktická časť | Učebné okruhy   |
|---|-----------------|----------------|---|
| Teoretické východiská   | 10h             | 0h             | - ŠVP, SkVP   |
|   |                 |                | - Zásady bezpečnosti v zimnej prírode   |
|   |                 |                | - Materiálne vybavenie, voskovanie a údržba bežeckých lyží                            |
|   |                 |                | - Teória a metodika klasickej techniky behu na lyžiach                                |
|   |                 |                | - Teória a metodika korčuliarskej techniky behu na lyžiach                            |
| Metodika nácviku postupných krokov klasickej techniky behu na lyžiach     | 0h              | 15h            | - Prípravná cvičenia  |
|   |                 |                | - Zjazd po spádnicí   |
|   |                 |                | - Obojstranný privrat   |
|   |                 |                | - Odšlapávanie  |
|   |                 |                | - Odrazová práca nôh a odpichávanie palicami pri striedavom behu dvojkročnom          |
|   |                 |                | - Striedavý beh dvojkročný  |
|   |                 |                | - Súpažný beh   |
|   |                 |                | - Súpažný beh jednokročný   |
| Metodika nácviku postupných krokov korčuliarskej techniky behu na lyžiach | 0h              | 15h            | - Výstupy, obraty, zrýchľovanie zjazdu, zastavenie                                    |
|   |                 |                | - Korčuľovanie na lyžiach bez palíc   |
|   |                 |                | - Jednostranné korčuľovanie   |
|   |                 |                | - Cvičenia na nácvik práce dolných končatín pri obojstrannom korčuľovaní dvojkročnom  |
|   |                 |                | - Cvičenia na nácvik práce paží pri obojstrannom korčuľovaní dvojkročnom              |
|   |                 |                | - Obojstranné korčuľovanie dvojkročné   |
|   |                 |                | - Cvičenia na nácvik práce dolných končatín pri obojstrannom korčuľovaní jednokročnom |
|   |                 |                | - Cvičenia na nácvik práce paží pri obojstrannom korčuľovaní jednokročnom             |
| - Obojstranné korčuľovanie jednokročné                                    |                 |                |   |
| - Striedavé korčuľovanie  |                 |                |   |

**Spolu: 40 hod - prezenčne**

**Rozsah a trvanie vzdelávacieho programu:  
40 hodín (prezenčne)**

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

**Bližšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov, kariérový stupeň, Kariérová pozícia:**

Učiteľ

**Podkategória pedagogických zamestnancov:**

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

**Vyučovaci predmet:** telesná a športová výchova

**Kariérový stupeň:** bez obmedzenia

**Kariérová pozícia:** bez obmedzenia

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

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategóriu učiteľa, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná alebo športová výchova v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z.z. v znení neskorších predpisov.

Vyplnená písomná prihláška

Riaditeľ školy na prihláške potvrdí správnosť zaradenia pedagogického zamestnanca do príslušnej kategórie alebo podkategórie:

Ak pedagogický zamestnanec nie je v pracovnom pomere alebo riaditeľ školy nepotvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca na kontinuálne vzdelávanie posúdi poskytovateľ na základe príslušných dokumentov, ktoré pedagogický zamestnanec predloží poskytovateľovi.

**Spôsob ukončovania vzdelávacieho programu:**

Vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred účastníkmi vzdelávania a lektorom, v prípade ukončovania podľa § 35 ods. 6 zákona č.317/2009 Z.z. pred trojčlennou skúšobnou komisiou.

**Požiadavky pre absolventa vzdelávania:**

1. Najmenej 80% účasť na prezenčnej forme vzdelávania
2. Praktický výstup určeného metodického postupu
3. Vysvetlenie prípadných chýb praktickej ukážky a spôsob ich odstránenia.

Požiadavky pre pedagogických zamestnancov, ktorí sa budú uchádzať o overenie profesijných kompetencií získaných výkonom pedagogickej činností alebo seba vzdelávaním (podľa § 35 odsek 6 zákona č. 317/2009 Z. z.) platia rovnaké požiadavky ako pre ostatných účastníkov programu kontinuálneho vzdelávania okrem bodu 1.

**Personálne zabezpečenie:**

**Garant** vzdelávacieho programu: PaedDr. Mária Roučková učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s II. atestáciou a aprobáciou telesná výchova, Metodicko-pedagogické centrum, regionálne pracovisko Bratislava, Ševčenkova 11.

**Lektori vzdelávacieho programu:**

Lektori vzdelávacieho programu: vysokoškolskí učители a skúsení učители s lektorskou praxou vo výučbe bežeckého lyžovania, učители pre kontinuálne vzdelávanie

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

**Financovanie vzdelávacieho programu:**

Náklady spojené so vzdelávaním budú hradené z finančných prostriedkov Národného projektu Profesionálny a kariérový rast PZ a OZ. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatí bude ubytovanie a stravovanie hradené z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

*ITMS kód Projektu: 26140230002*

*ITMS kód Projektu: 26120130002*

Cestovné náhrady účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám. Účastníkom vzdelávania bude poskytnutý študijný materiál a zoznam odporúčenej literatúry.

Pri vzdelávaní bude aktívne využívaná audio vizuálna technika, video, CD prehrávač, notebook.

**Technické a informačné zabezpečenie:**

Literatúra:

Žídek J. a kol.: Lyžovanie. Bratislava 1996.

Žídek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie. Metodická príručka pre lyžiarske školy a stredné školy. Bratislava 1997.

Žídek, J.- Petrovič, P.: Lyžovanie. Bratislava 2000.

**Návrh počtu kreditov:**

**10** kreditov:

Za absolvovanie 40 hodín aktualizačného vzdelávania – 8 kreditov, za ukončenie vzdelávania záverečnou prezentáciou – 2 kredity.