

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

Moderné trendy vo výučbe zjazdového lyžovania – carving

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

Názov vzdelávacieho programu: Moderné trendy vo výučbe zjazdového lyžovania – carving

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:

Potreba zaradenia tohto vzdelávacieho programu do kontinuálneho vzdelávania vychádza svojimi cieľmi a obsahom zo školských vzdelávacích programov a nevyhnutnosťou pripraviť pedagogických zamestnancov v zmysle právnych predpisov (Vyhláška MŠ SR č. 320/2008 Z. z. § 7 ods. 10, Vyhláška MŠ SR č. 282/2009 a ich noviel) pre výučbu zjazdového lyžovania.

Záujem učiteľov o doplnenie poznatkov odrážajúcich reálny stav súčasnej výučby lyžovania je evidentný a vyplýva zo zaraďovania zjazdového lyžovania do školských vzdelávacích programov a do plánov práce školy. Outdoorové aktivity, ku ktorým lyžovanie patrí, sú príťažlivou pohybovou aktivitou, kumulujúcou v sebe pobyt v zimnej prírode, fyzickú aktivitu, estetický zážitok, ale aj psychickú relaxáciu.

Lyžovanie patrí medzi najobľúbenejšie voľno časové pohybové aktivity. Pobyt v prírode je dôležitý z hľadiska zdravotného, vzdelávacieho a sociálneho. Lyžovanie je v súčasnej dobe považované za jednu zo základných pohybových zručností s perspektívnym celoživotným poslaním.

Carving je zdokonalená a pohybovo zjednodušená zjazdová technika, kde základy vychádzajú z pôvodných biomechanických a didaktických zákonitostí. Získanie správnych pohybových návykov, zvládnutie dokonalej techniky a ďalší rast sa dá zabezpečiť iba pod odborným dohľadom skúsených lyžiarskych inštruktorov.

Ponukou vzdelávacieho programu chceme učiteľom telesnej a športovej výchovy umožniť aktualizovať spôsobilosti a zručnosti o súčasnú výučbu zjazdového lyžovania.

Druh kontinuálneho vzdelávania:

aktualizačné vzdelávanie

Forma kontinuálneho vzdelávania:

prezenčná

Ciele vzdelávacieho programu:

Hlavný cieľ: Udržať a rozšíriť kompetencie učiteľov telesnej a športovej výchovy o zručnosti potrebné k výučbe moderného zjazdového lyžovania.

Špecifické ciele:

- prehĺbiť základné poznatky o súčasných konštrukčných technológiách zjazdových lyží a lyžiarskeho výstroja,
- rozšíriť znalosti o súčasnej technike lyžovania na carvingových lyžiach,
- prehĺbiť spôsobilosti v zvládnutí jednotlivých lyžiarskych prvkov carvingu,
- prehĺbiť praktické zručnosti v technike zjazdového lyžovania v súlade s modernými trendami,

- rozvíjať metodiku a didaktiku aplikovania carvingu do edukačnej praxe.

Obsah vzdelávacieho programu:

Modul 1 Teoretické východiská:

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> • Súčasné konštrukčné technológie zjazdových lyží, viazaní, topánok. Úprava hrán a skíznic zjazdových lyží. 	Prezenčná	1
<ul style="list-style-type: none"> • Aktuálna technika oblúkov na carvingových lyžiach. 	teoretická	2

Modul 2 Metodika zdokonaľovania postupných krokov techniky lyžiarskych prvkov:

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné cvičenia a základné zjazdové postavenie. 		1
<ul style="list-style-type: none"> • Zjazd po spádnicí a jeho obmeny v sťažených terénnych podmienkach s dôrazom na maximalizáciu rozsahu pohybov v kĺboch dolných končatín. 		2
<ul style="list-style-type: none"> • Obojstranný prívrat a oblúk v obojstrannom prívrate. 		2
<ul style="list-style-type: none"> • Jazda šikmo svahom s dôrazom na vedenie lyží po ich hranách. 	Prezenčná	2
<ul style="list-style-type: none"> • Oblúk z prívratu hornou lyžou. 	–	2
<ul style="list-style-type: none"> • Zložný (paralelný) oblúk realizovaný zosuvným prestúpením vo fáze nasadenia, s nasledujúcim vedením lyží po hranách a krátkou jazdou šikmo svahom pred nasadením ďalšieho oblúka. 	praktická na svahu	2
<ul style="list-style-type: none"> • Zdokonaľovanie techniky lyžiarskych oblúkov vo variabilných vonkajších podmienkach (realizácia v náročnejšom lyžiarskom teréne; terénne nerovnosti; hlboký sneh). 		3

Modul 3 Technika a didaktika - Súčasné moderné trendy v technike a metodike zjazdového lyžovania:

Téma	forma	časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenia na zdokonaľovanie jazdy šikmo svahom vedenej po hranách lyží bez palíc. 		1
<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenia na zdokonaľovanie jazdy šikmo svahom vedenej po hranách lyží s palicami a špeciálnymi didaktickými pomôckami. 		2
<ul style="list-style-type: none"> • Zdokonaľovanie jazdy šikmo svahom; zväčšovanie a zmenšovanie hranenia lyží, menenie predozadného zaťaženia lyží. Postupný prechod z jazdy šikmo svahom do vedenia oblúka po hranách ku svahu až do zastavenia. 	Prezenčná	4

<p>Zvyšovanie nájazdu do jazdy šikmo svahom, postupne až zo spádnice. Zdokonaľovanie bočnej zmeny zaťaženia lyží (zaťažovanie budúcej vonkajšej lyže) v oblúku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktický nácvik nadväzovaných rezaných (carvingových) oblúkov na miernom svahu, vedených v blízkosti spádnice (otvorené oblúky) realizovaných postupne rýchlejším zaťažením budúcej vonkajšej lyže pri minimalizácii vertikálneho pohybu (najsôr bez palíc, neskôr s palicami), s využitím hravých carvingových cvičení. • Postupné predlžovanie fázy vedenia carvingového oblúka po hranách (zatvorenejšie oblúky), zvyšovanie rýchlosti jazdy a sklonu svahu. • Plynulé zvyšovanie variability oblúkov (zmeny polomeru a zatvorenia oblúkov). • Zdokonaľovanie jednotlivých prvkov techniky carvingových oblúkov na svahu. • Videoanalýza techniky lyžovania – rozbor nafilmovaných ukážok. 	<p>– praktická na svahu</p> <p>Prezenčná, teoretická</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>
<p>Spolu</p>	<p>40 hodín</p>	

Profil absolventa: Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie na výkon učiteľa zjazdového lyžovania. Dokáže aplikovať získané zručnosti osvojených jednotlivých lyžiarskych prvkov carvingu v pedagogickej praxi. Vie metodicky a prakticky realizovať výučbu lyžovania v zmysle moderných trendov zjazdového lyžovania.

Rozsah vzdelávacieho programu:

Spolu 40 hodín prezenčne (z toho 5 hodín teoretická časť, 35 hodín praktická činnosť)

Trvanie vzdelávacieho programu:

najviac 10 mesiacov

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

Kategória pedagogických zamestnancov:

– učiteľ

Podkategórie:

– učiteľ pre primárne vzdelávanie (učiteľ prvého stupňa základnej školy),

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002

- 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: -

Vyučovací predmet: telesná a športová výchova

Podmienky pre zaradenie uchádzačov na kontinuálne vzdelávanie:

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre učiteľa telesnej a športovej výchovy v uvedených podkategóriách, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady 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. Záverečná prezentácia. Obsahom záverečnej prezentácie je praktické predvedenie a vysvetlenie metodiky postupných krokov výučby jedného vyžrebovaného prvku z 2. a 3. modulu.

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002

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.

Vzdelávanie sa bude realizovať v lyžiarskych strediskách.

Technické a informačné zabezpečenie:

Dataprojektor, PC, tabuľa, študijný materiál.

Návrh počtu kreditov:

Spolu **10 kreditov**,

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