

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002



**mpc**  
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 LZ<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**

## **Pohybové programy zamerané na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov**

Mgr. Danka Kapucianová  
generálna riaditeľka  
Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava

**Názov vzdelávacieho programu:**

**Pohybové programy zamerané na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov**

**Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:**

Potreba tohto vzdelávania vyplýva aj z legislatívnych požiadaviek ako aj z obsahu Štátneho vzdelávacieho programu pre základné školy a stredné školy v Slovenskej republike, ISCED 1, 2, 3. Podľa § 39 Zákona NR SR č.317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov je cieľom aktualizácie vzdelávania pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca udržanie si profesijných kompetencií potrebných na štandardný výkon pedagogickej činnosti alebo na štandardný výkon odbornej činnosti, na výkon riadiacich činností vedúceho pedagogického zamestnanca a vedúceho odborného zamestnanca, alebo príprava na vykonanie atestácie podľa § 50.

Úlohou telesnej výchovy, ako zložkou telesnej kultúry je všestranne rozvíjať a upevňovať zdravie, naučiť a zdokonaľovať pohybové schopnosti a zvyšovať telesnú zdatnosť. Učebný predmet telesná a športová výchova má výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov základných a stredných škôl. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť, radostné prežívanie pohybovej činnosti, na rozvoj motoriky a zmenu postoja žiakov k pohybovým aktivitám.

Dokonale zvládnuť nielen športové ale aj pracovné a záujmové činnosti napomáhajú koordinačné schopnosti. Školský vek je pre ich rozvoj rozhodujúci. Optimálna úroveň koordinačných schopností umožňuje rýchlo a presne si osvojiť nové pohybové činnosti. Následne ich aj ďalej zdokonaľovať a prispôbovať meniacim sa podmienkam. Rozhodujúcim faktorom v rozvoji koordinačných schopností je výber prostriedkov (koordinačných cvičení), metód, ako aj veľkosť a frekvencia uplatnených zaťažení. Systematická pohybová činnosť môže zaručiť rozvoj koordinačných schopností. Koordinačné schopnosti sú zložité kvality, ich prejavy sú rôznorodé, preto aj ich diagnostika môže byť zložitejšia. Pri zisťovaní úrovne koordinačných schopností sa hodnotia rôzne znaky. Vykonávanie koordinačne zložitých pohybov prináša často tzv. psychické napätie. V posledných rokoch pedagogickí zamestnanci učebného predmetu v jednotlivých stupňoch vzdelávania zaregistrovali evidentný pokles úrovne koordinačných schopností školopovinných žiakov. Preto je potrebné intenzívne hľadať možnosti ich rozvíjania na hodinách telesnej a športovej výchovy ale aj vo voľno časových aktivitách.

**Druh kontinuálneho vzdelávania:** aktualizácie vzdelávanie

**Forma kontinuálneho vzdelávania:** kombinovaná (prezenčná a dištančná)

**Ciele vzdelávacieho programu:**

**Hlavný cieľ:**

Udržať a aktualizovať profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov v oblasti diagnostikovania, plánovania a realizácie pohybového programu zameraného na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov.

**Špecifické ciele:**

- aktualizovať teoretické poznatky v uvedenej problematike,
- rozvíjať zručnosti učiteľov na diagnostikovanie úrovne koordinačných schopností,
- prehĺbovať zručnosti učiteľov na vyhodnotenie získaných údajov,

- zdokonaľovať zručnosti projektovať pohybový program zameraný na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov,
- rozvíjať schopnosť aplikovať nové námety na modifikáciu a súborov cvičení na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov,
- rozšíriť kompetencie o zručnosť vedieť navrhnuť vlastný pohybový program pre vybranú skupinu žiakov a vedieť v ňom navrhnuť potrebné zmeny,
- obnovovať a prehľbovať vedomosti a zručnosti na realizáciu pohybového programu zameraného na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov,
- zdokonaľovať schopnosť vedieť aplikovať získané poznatky a zručnosti pri realizovaní pohybového programu na dosiahnutie zmien úrovne koordinačných schopností žiakov,
- aktualizovať spôsobilosť prezentovať získané skúsenosti z praxe.

### Obsah vzdelávacieho programu:

| Téma  | Forma vzdelávania |                | Časový rozsah  |
|---|-------------------|----------------|----------------|
|   | Teoretická časť   | Praktická časť | Dištančná časť |
| <b>1. modul</b>   |                   |                |                |
| <b>Teoretické východiská</b>  | 1                 |                |                |
| - motorické schopnosti, charakteristika, delenie, základná a špecifická terminológia  |                   |                |                |
| - motorické schopnosti, diagnostikovanie (testovanie), hodnotenie, plánovanie a realizácia edukačného procesu v jednotlivých stupňoch vzdelávania |                   |                |                |
| - koordinačné schopnosti, charakteristika, terminológia   |                   |                |                |
| <b>Diagnostikovanie</b> (testovanie) úrovne koordinačných schopností žiakov primárneho a sekundárneho vzdelávania                                 | 2                 |                |                |
| - Nástroj na meranie úrovne koordinačných schopností  |                   |                |                |
| <b>Súbor testov</b> na diagnostikovanie (testovanie) úrovne koordinačných schopností – praktický nácvik   |                   | 3              |                |
| <b>Návrh harmonogramu</b> realizácie diagnostikovania (testovania)  |                   | 1              |                |
| <b>Dištančná úloha č. 1:</b>  |                   |                | 12             |
| <b>Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi:</b>   |                   |                |                |
| - Tvorba harmonogramu realizácie vstupného diagnostikovania (testovania)  |                   |                |                |
| - Výber probandov na vstupné diagnostikovanie (testovanie)  |                   |                |                |
| - Realizácia vstupného diagnostikovania (testovania) úrovne koordinačných schopností žiakov   |                   |                |                |
| - Vyhodnotenie získaných údajov   |                   |                |                |
| - Príprava prezentácie z realizácie diagnostikovania a získaných skúseností   |                   |                |                |
| <b>Výstupy z dištančnej formy:</b>  |                   |                |                |

|   |   |                      |    |
|---|---|----------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmonogram realizácie vstupného diagnostikovania (testovania)<br/><i>Forma: 1 snímka v MS PowerPoint</i></li> <li>- Špecifikácia zoznamu probandov<br/><i>Forma: 1 snímka v MS PowerPoint</i></li> <li>- Vyhodnotenie výsledkov zo vstupného diagnostikovania (testovania)<br/><i>Forma: max. 8 snímok v MS PowerPoint</i></li> <li>- Prezentácia výsledkov vstupného diagnostikovania (testovania) a získaných skúseností<br/><i>Forma: max. 10 snímok v MS PowerPoint</i></li> </ul>  |   |                      |    |
| <b>2. modul</b>   |   |                      |    |
| <p><b>Prezentácia údajov</b> zo vstupného diagnostikovania (testovania) a získaných skúseností</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Úroveň koordinačných schopností žiakov vybranej skupiny</li> <li>- Prezentácia získaných skúseností z realizácie diagnostikovania (testovania)</li> </ul> <p><b>Pohybové programy</b> zamerané na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov v primárnom a sekundárnom vzdelávaní</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentácia pohybového programu na zmenu úrovne koordinačných schopností žiakov</li> <li>- Demonštrácia pohybového programu – praktický nácvik</li> <li>- Návrh vlastného pohybového programu</li> </ul> <p><b>Návrh harmonogramu</b> realizácie pohybového programu</p>   | 1 | 1<br><br>4<br>1<br>1 |    |
| <p><b>Dištančná úloha č. 2:</b></p> <p><b>Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tvorba harmonogramu realizácie pohybového programu</li> <li>- Tvorba vlastného pohybového programu pre vybranú skupinu žiakov</li> <li>- Realizácia vlastného pohybového programu vo vybranej skupine žiakov</li> <li>- Príprava prezentácie z realizácie vlastného pohybového programu</li> <li>- Realizácia výstupného diagnostikovania (testovania)</li> <li>- Vyhodnotenie výsledkov z výstupného diagnostikovania (testovania)</li> <li>- Príprava vyhodnotenia účinnosti vlastného pohybového programu</li> </ul> <p><b>Výstupy z dištančnej formy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmonogram realizácie pohybového programu<br/><i>Forma: 1 snímka v MS PowerPoint</i></li> <li>- Vlastný pohybový program na zmenu úrovne koordinačných schopností vybranej skupiny žiakov<br/><i>Forma: podľa potreby v MS PowerPoint</i></li> <li>- Prezentácia skúseností z realizácie vlastného pohybového programu skúseností<br/><i>Forma: 1 snímka v MS PowerPoint</i></li> <li>- Prezentácia výsledkov výstupného diagnostikovania (testovania) a získaných skúseností<br/><i>Forma: max. 10 snímok v MS PowerPoint</i></li> </ul> |   |                      | 28 |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| - Vyhodnotenie účinnosti vlastného pohybového programu (porovnanie vstupných a výstupných údajov z diagnostikovania (testovania)) |  |   |  |
| <b>3. modul</b>   |  |   |  |
| <b>Prezentácia pohybových programov</b>   |  | 3 |  |
| - Účinnosť pohybového programu, jeho modifikácia a harmonogram realizácie   |  |   |  |
| <b>Modifikácia pohybových programov</b>   |  |   |  |
| <b>Výstup:</b>  |  |   |  |
| - Vyhodnotenie účinnosti vlastného pohybového programu a jeho modifikácia   |  | 2 |  |

**Profil absolventa:**

Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie diagnostikovať (testovať) úroveň koordinačných schopností žiaka, získané údaje zosumarizovať, vyhodnocovať, na základe zistených údajov zostaviť, realizovať a modifikovať súbor cvičení na rozvoj úrovne koordinačných schopností žiaka v primárnom a sekundárnom vzdelávaní, prezentovať vlastné skúsenosti z praxe a dať spätnú väzbu.

**Rozsah vzdelávacieho programu:**

Spolu **60 hodín**, z toho 20 hodín prezenčne a 40 hodín dištančne.

**Trvanie vzdelávacieho programu:**

najviac 10 mesiacov

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

- 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, učiteľ pre vyššie odborné vzdelávanie,
- učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie.

**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**

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategóriu učiteľa telesnej a športovej výchovy v uvedených podkategóriách, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Z. z. v znení neskorších predpisov a ktorý má absolvovaných aspoň šesť mesiacov pedagogickej činnosti (§35 ods. 9 zákona č. 318/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov.).

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

Elektronická prihláška a písomná prihláška na kontinuálne vzdelávanie podpísaná uchádzačom.

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

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

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

### **Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončovanie:**

Aktualizačné vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred lektorom a účastníkmi vzdelávania.

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

1. Absolvovať najmenej 80 % z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania.
2. Spracované a prezentované výstupy z dištančnej formy vzdelávania.
3. Záverečná prezentácia zameraná na prezentovanie vlastného pohybového programu a jeho účinnosti v edukačnom procese spracovaná v MS PowerPoint v rozsahu cca 10 – 15 snímok.

### **Personálne zabezpečenie vzdelávacieho programu:**

**Garant: Judita Henešová**, učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s druhou atestáciou a zameraním na telesnú výchovu a etickú výchovu, Metodicko-pedagogické centrum, Regionálne pracovisko, Horná 97, Banská Bystrica.

Garant spĺňa požiadavky § 43 ods. 4 a 5 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov.

**Lektori:** učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie zameraním na telesnú výchovu alebo na telesnú a športovú výchovu, vysokoškolský učiteľ pre danú oblasť činnosti alebo učiteľ min. s prvou atestáciou zameraním na telesnú výchovu alebo telesnú a športovú výchovu.

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

### **Finančné, materiálne zabezpečenie:**

#### **Financovanie vzdelávacieho programu**

Finančné náklady spojené so vzdelávaním budú hradené z finančných prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov, resp. z rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatí bude ubytovanie a stravovanie hradené z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

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

#### **Materiálne zabezpečenie:**

Prezenčná časť vzdelávania sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk MPC, alebo iných priestoroch.

Kancelárska potreby (flipchar, fixky, papier A4, toner), prezentačné vybavenia (tabuľa).

*ITMS kód Projektu: 26140230002*

*ITMS kód Projektu: 26120130002*

Učebné pomôcky na diagnostikovanie, nácvik pri cvičeniach.

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

**Technické a informačné zabezpečenie:**

Notebook s pripojením na internet, dataprojektor.

**Návrh počtu kreditov:**

**Spolu 14 kreditov**, z toho 12 kreditov za rozsah vzdelávania a 2 kredity za spôsob ukončovania vzdelávania.