



## PROGRAM inovačného vzdelávania

**Pohybové aktivity zamerané na nové trendy pri vyučovaní aeróbnej gymnastiky žiakov vo výchovno-vzdelávacom procese telesnej a športovej výchovy na školách a v mimoškolských aktivitách.**

***Poskytovateľ vzdelávania:***

**Slovenská asociácia športu na školách o.z.**  
Sídlo: Trnavská 37, 831 04 Bratislava  
IČO: 17325391  
v zastúpení (štatutár): PaedDr. Peter TOMAN, poverený prezident

Vzdelávanie realizované na základe Oprávnenia na poskytovanie inovačného vzdelávania **ev. číslo: 11/2020 – IV**, v súlade so zákonom č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch o odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

***Názov vzdelávacieho programu:***

*Pohybové aktivity zamerané na nové trendy aeróbnej gymnastiky žiakov vo výchovno-vzdelávacom procese telesnej a športovej výchovy na školách a v mimoškolských aktivitách.*

***Autor inovačného vzdelávacieho programu:***

**PaedDr. Júlia Palovičová PhD.**

***Druh vzdelávania:***

Inovačné vzdelávanie

***Rozsah vzdelávania:***

50 hodín

***Forma vzdelávania:***

Kombinovaná

## Ciele vzdelávacieho programu

### Hlavný cieľ

Prehĺbovať, inovovať a rozširovať profesijné kompetencie učiteľov telesnej a športovej výchovy na základnej škole, vychovávateľov a školských trénerov implementáciou pohybových aktivít zameraných na **nové trendy pri vyučovaní aeróbnej gymnastiky žiakov vo výchovno-vzdelávacom procese na školách a v mimoškolských aktivitách.**

### Čiastkové ciele

Didaktika a metodika aeróbnej gymnastiky s využitím náčinia, - ich charakteristika, technika v súlade s novými trendmi.

### Špecifické ciele

- Inovovať a rozšíriť teoretické a praktické poznatky o aktuálnych prostriedkoch vo vyučovaní aeróbnej gymnastiky s ohľadom na nové trendy pri ich nácviku.
- Inovovať a rozšíriť kompetencie spôsobilosti vedenia a organizácie vyučovania nových trendov v aeróbnej gymnastiky na školách a vo voľnočasových aktivitách.
- Inovovať didaktiku a metodiku realizácie pohybových aktivít zameraných na nové trendy vo vyučovaní aeróbnej gymnastiky na školách v predmete telesná a športová výchova a vo voľnočasových aktivitách.
- Získať nové námety na realizáciu vyučovania aeróbnej gymnastiky na škole a voľnočasových aktivít, prehĺbiť a rozvíjať zručnosti ich vhodného použitia.

## Obsah vzdelávacieho programu

Téma	Forma vzdelávania	Časový rozsah	
Obsah	Dištančná časť	Prezenčná časť	
		Teoretická časť	Praktická časť
<p><b>Využitie náčinia v aerobiku s dôrazom na rozvoj aeróbnej zdatnosti</b></p>			
<p><b>Tematický celok č. 1</b></p> <p><i>Teoretické východiská</i>  <i>Didaktika aerobiku</i>  <i>Vývoj, charakteristika, ciele, diferenciacia a základné druhy aerobiku</i>  <i>Uplatňovanie fyziologických zásad v aerobiku, určovanie intenzity zaťaženia, metódy rozvoja aeróbných schopností</i>  <i>Hudobno – pohybové vzťahy, základné charakteristiky hudobného sprievodu / tempo, rytmus, takt, metrum /</i>  <i>Využitie náčinia v aerobiku</i></p>	2 hod	1 h 1 h 1 h 1 h	
<p><b>Tematický celok č. 2</b></p> <p>Terminológia pohybových tvarov v aerobiku, nízky / NA / a vysoký aerobik/ VA / – praktické ukážky            Verbálna a neverbálna komunikácia v aerobiku            Základné metódy a postupy výuky v aerobiku - didaktické zásady a metódy, postupy pri tvorbe a vyučovaní choreografie / metóda add on, pyramídová, metóda bloková, metóda meniča /</p> <p><b>Dištančná úloha č. 1</b>            Písomne spracovať choreografiu 16 dôb add on / NA / a 16 dôb VA/ vo formáte A4            NA – nízky aerobik, VA – vysoký aerobik</p>	6 h	1 h  1 h	2 h  2 h
<p><b>Tematický celok č. 3</b></p> <p><b>Stavba cvičebnej jednotky v aerobiku – cvičebné metódy uplatňované v úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej časti CJ.</b></p> <p><b>Dištančná úloha č. 2</b>            Písomne spracovať cvičenia s náčiním v posilňovacom bloku</p>	6 h	1 h  1 h	3 h  3 h
<p><b>Tematický celok č. 4</b></p> <p><b>Využitie strečingu v aerobiku – zásady bezpečnosti v aerobiku vo vzťahu k prostrediu, veku, pohlaviu a zdatnosti cvičencov</b></p>	6 h		

<p><i>Dištančná úloha č. 3</i></p> <p>Písomne spracovať 1 blok - 32 dôb, choreografiu pomocou metódy meniča vo formáte A4 s výberom náčinia owerbal, fitlopta, rubber-band, jednoručky</p> <p>Príprava na záverečnú skúšku - Praktické výstupy frekventantov Choreografia s využitím ľubovoľnej metódy s náčiním na 32 dôb</p>		<p>1 h</p> <p>1 h</p>	<p>2 h</p> <p>2 h</p>
<p><b>Spolu hodín</b></p>	<p><b>6 h</b></p> <p><b>2 h</b></p> <p><b>22 h</b></p>	<p><b>10 h</b></p>	<p><b>14 h</b></p>

## Profesijné kompetencie absolventa vzdelávania:

- Absolvent vzdelávacieho programu **v kategórii učiteľ** má kompetencie plánovať, projektovať, vytvárať podmienky a prostredie na realizáciu nových trendov pri vyučovaní aeróbnej gymnastiky (ovláda obsah, metodiku a didaktiku výučby nových trendov v aerobiku na škole), inovuje vyučovanie, zvyšuje efektivitu vyučovania, upevňuje vzťah žiaka k pohybu a športu. Identifikuje vzdelávacie potreby žiaka a prispôsobuje ich podmienkam výchovno-vzdelávacieho procesu. Počas vyučovania nových trendov v aerobiku, rozvíja sociálne spôsobilosti žiaka, komunikáciu, prácu v kolektíve a pod. Analyzuje a hodnotí získané vedomosti a zručnosti žiakov nadobudnuté prostredníctvom aplikovania nových trendov vyučovania v aerobiku do výchovno-vzdelávacieho procesu v predmete telesná a športová výchova.
- Absolvent vzdelávacieho programu **v kategórii vychovávateľ** má kompetencie plánovať, projektovať, vytvárať podmienky a prostredie na realizáciu nových trendov vo výchovno-vzdelávacom procese vo voľnom čase prostredníctvom aeróbnej gymnastiky (ovláda obsah, metodiku a didaktiku výučby nových trendov v aerobiku vo voľnom čase), inovuje výchovu a vzdelávanie, zvyšuje efektivitu výchovy a vzdelávania, upevňuje vzťah žiaka k pohybu a športu. Identifikuje výchovno-vzdelávacie potreby žiaka a prispôsobuje ich podmienkam výchovno-vzdelávacieho procesu vo voľnom čase. Rozvíja sociálne spôsobilosti žiaka, komunikáciu, prácu v kolektíve a pod. Analyzuje a hodnotí získané vedomosti a zručnosti žiakov nadobudnuté prostredníctvom aplikovania nových trendov výchovy a vzdelávania v atletike do výchovno-vzdelávacieho procesu vo voľnom čase.
- Absolvent vzdelávacieho programu **v kategórii školský tréner** má kompetencie plánovať, projektovať, vytvárať podmienky a prostredie na realizáciu nových trendov vo výchovno-vzdelávacom procese vo voľnom čase prostredníctvom aeróbnej gymnastiky (ovláda obsah, metodiku a didaktiku výučby nových trendov v aerobiku vo voľnom čase), inovuje výchovu a vzdelávanie, zvyšuje efektivitu výchovy a vzdelávania, upevňuje vzťah žiaka k pohybu a športu. Identifikuje výchovno-vzdelávacie potreby žiaka a prispôsobuje ich podmienkam výchovno-vzdelávacieho procesu vo voľnom čase. Podporuje vytváranie trvalého vzťahu dieťaťa k užitočnému tráveniu voľného času, aktívnemu oddychu. Rozvíja sociálne spôsobilosti žiaka, komunikáciu, prácu v kolektíve a pod. Analyzuje a hodnotí získané vedomosti a zručnosti žiakov nadobudnuté prostredníctvom aplikovania nových trendov výchovy a vzdelávania v atletike do výchovno-vzdelávacieho procesu vo voľnom čase.

**Cieľová skupina:**

- učiteľ
- vychovávateľ
- školský tréner

**Podkategória pedagogických zamestnancov:**

- učiteľ prvého stupňa základnej školy
- učiteľ druhého stupňa základnej školy
- učiteľ strednej školy

**Kariérový stupeň:**

- samostatný pedagogický zamestnanec
- pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou
- pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou

**Vyučovaci predmet:** telesná a športová výchova

**Tematická oblasť:** telovýchovná, športová a zdravotná oblasť

**Opatrenia na zabezpečenie kvality:****1. Podmienky pre uchádzačov:**

Program vzdelávania profesijného rozvoja je určený pre kategóriu pedagogických zamestnancov – vychovávateľa, školského trénera a učiteľa v uvedených podkategóriách, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná a športová výchova v súlade s § 11 ods. (1), písm. a) zákona č. 318/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon č. 318/2019 Z. z.“) a ktorý má absolvovaných **aspoň šesť mesiacov** pracovnej činnosti pedagogického zamestnanca.

**Spôsob prihlasovania na vzdelávanie:**

Do vzdelávacieho programu bude zaradený každý pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa podmienky pre zaradenie uchádzačov na základe písomnej prihlášky s vlastnoručným podpisom.

**Spôsob preukázania príslušnosti k cieľovej skupine:**

Riaditeľ školy, školského zariadenia svojim podpisom v písomnej prihláške potvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca do príslušnej kategórie alebo podkategórie.

Riaditeľovi školy alebo školského zariadenia potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak pedagogický zamestnanec nie je v pracovnom pomere alebo riaditeľ školy, školského zariadenia nepotvrdí v prihláške zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie alebo podkategórie, posúdi poskytovateľ oprávnenie na zaradenie pedagogického zamestnanca na základe prihlášky spolu s príslušnými dokumentmi, ktoré umožnia overenie príslušnosti pedagogického zamestnanca k cieľovej skupine vzdelávacieho programu.

## **2. Personálne zabezpečenie vzdelávacieho programu - lektori**

Externí spolupracovníci Slovenskej asociácie športu na školách:

- učitelia s druhou atestáciou s aprobáciou telesná a športová výchova
- vysokoškolskí učitelia pre telesnú a športovú výchovu
- tréneri nominovaní organizáciou a spĺňajúci vnútorné kvalifikačné kritériá

## **3. Materiálne, technické a informačné zabezpečenie vzdelávania**

- Účastníkom vzdelávania bude zaslaný elektronicky študijný materiál a odporučený zoznam odbornej literatúry.
- Prezenčná časť vzdelávania – teoretická a praktická časť bude realizovaná v učebniach a telocvičniach, ihriskách škôl prípadne vzdelávacích zariadení. Pri výučbe budú použité informačné technológie – notebook, dataprojektor, internet.
- Technické a informačné zabezpečenie: dataprojektor, PC, tabuľa, internet.

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

- Najmenej 80% účasť z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania.
- Záverečná prezentácia pred trojčlennou odbornou komisiou, ktorú tvorí garant vzdelávania a dve osoby - odborníci z praxe s najmenej vysokoškolským vzdelaním prvého stupňa a najmenej piatimi rokmi praxe v oblasti (§56 ods. 1 a 2 zákona 318/2019 Z. z.) a účastníkmi vzdelávania. Obsahom záverečnej skúšky je vysvetlenie metodického postupu prípravy a realizácie pohybovej aktivity - TJ (podľa zadania seminárnej práce z TC č. 4) zameranej na nové trendy vo vyučovaní
- Splnenie úloh z dištančnej formy vzdelávania.

## **5. Vydanie osvedčenia**

*Pečiatka poskytovateľa a podpis štatutárneho zástupcu:*