

Celoživotné vzdelávanie učiteľov ako cesta k podpore pohybu a zdravého životného štýlu žiakov

Lucia Hlatká¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta

Celoživotné vzdelávanie je prirodzenou súčasťou profesie učiteľa, ktorý sa musí neustále prispôbovať meniacim sa spoločenským podmienkam, kurikulumným zmenám aj potrebám žiakov. Plán profesijného rozvoja sa preto stáva dôležitým nástrojom, prostredníctvom ktorého učiteľ priebežne dopĺňa svoje odborné, didaktické a osobnostné kompetencie. Nejde len o formálne napĺňanie legislatívnych požiadaviek, ale najmä o podporu kvality edukačného procesu a o schopnosť reagovať na výzvy modernej školy (Antala et al., 2014; Banovičová et al., 2022).

Plán profesijného rozvoja učiteľa

Význam profesijného rozvoja zdôrazňujú aj medzinárodné dokumenty, ktoré ukazujú, že učelia zapojení do systematického vzdelávania sú schopní efektívnejšie motivovať žiakov a rozvíjať ich kompetencie (OECD, 2019). V školskom prostredí to platí obzvlášť pri podpore pohybu a zdravého životného štýlu. Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO, 2020) by deti a mládež mali denne absolvovať minimálne 60 minút pohybovej aktivity strednej až vyššej intenzity, čo má preukázateľný význam pre zdravie, psychickú pohodu aj kognitívny výkon. Učiteľ v tomto procese zohráva nezastupiteľnú úlohu, pretože dokáže svojím prístupom buď podporiť záujem žiakov o pohyb, alebo bohužiaľ naopak spôsobiť jeho úbytok.

Výskumy zamerané na úroveň pohybových kompetencií žiakov primárneho vzdelávania poukazujú na to, že mnohí žiaci nedosahujú očakávanú úroveň základných motorických zručností (Merica & Belešová, 2022). Testovacia batéria MOBAC potvrdzuje, že práve v období mladšieho školského veku je dôležité cielene rozvíjať kompetencie v oblasti kontroly tela a manipulácie s predmetmi. Ak však majú učelia tieto poznatky uplatňovať v praxi, potrebujú odbornú prípravu a metodickú podporu. Profesijný rozvoj je preto nevyhnutný, aby učelia dokázali efektívne plánovať, realizovať a vyhodnocovať pohybové aktivity žiakov.

Nejde pritom iba o rozvoj motorických zručností, ale aj o formovanie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove. Tie sú do značnej miery ovplyvnené výberom aktivít, spôsobom hodnotenia i samotnou osobnosťou učiteľa (Antala & Balga, 2020). Ak žiaci vnímajú pohybové

aktivity pozitívne, vytvárajú si trvalý vzťah k pohybu a zdravému životnému štýlu. Profesionálny rozvoj učiteľov preto musí smerovať aj k rozširovaniu metodických možností, k využívaniu hier, tanečných a rytmických aktivít či k prepojeniu pohybu s inými vzdelávacími oblasťami. Moderný edukačný proces zároveň kladie dôraz na digitálnu gramotnosť učiteľa, ktorá sa stáva jednou z kľúčových profesionálnych kompetencií. Skúsenosti ukazujú, že vhodne zvolené informačno-komunikačné technológie v telesnej a športovej výchove dokážu zvýšiť motiváciu žiakov, podporiť ich aktivitu a uľahčiť učiteľovi proces hodnotenia (Banovičová et al., 2022). Aj tento aspekt je preto dôležitou súčasťou plánovania profesionálneho rozvoja.

Legislatívny rámec profesionálneho rozvoja na Slovensku určuje zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických a odborných zamestnancoch, ako aj zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní. Pre oblasť športovo-pohybových aktivít má zásadný význam Smernica Ministerstva školstva vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky (MŠVVaŠ SR) č. 49/2023, ktorá špecifikuje podmienky organizácie turistických, plaveckých a lyžiarskych kurzov. Tieto kurzy predstavujú jedinečnú príležitosť na rozvoj pohybových kompetencií, formovanie zdravých návykov a upevňovanie kolektívnych vzťahov žiakov. Zároveň však kladú zvýšené nároky na odbornú pripravenosť učiteľov, ktorí musia zvládnuť nielen didaktické a metodické aspekty, ale aj otázky bezpečnosti a organizácie. Z uvedeného vyplýva, že profesionálny rozvoj učiteľov v oblasti športovo-pohybovo orientovaných vzdelávaní je kľúčovým predpokladom kvalitného a bezpečného rozvoja pohybových kompetencií žiakov.

Vzdelávanie učiteľov v oblasti telesnej a športovej výchovy nemožno chápať izolovane, ale ako súčasť širšieho systému profesionálneho rozvoja a celoživotného vzdelávania. Plán profesionálneho rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov je jedným z nástrojov, ktorý v slovenskom vzdelávacom prostredí systematicky usmerňuje kariéru učiteľov a vytvára rámec pre ich ďalšie vzdelávanie (Regionálny úrad školskej správy Košice; RÚŠS KE, 2023). V súlade s európskymi aj národnými dokumentmi je profesionálne vzdelávanie vnímané ako proces, ktorý umožňuje učiteľom rozvíjať a prehĺbovať odborné kompetencie, reagovať na nové spoločenské výzvy a zvyšovať kvalitu výchovno-vzdelávacej činnosti (MŠVVaŠ SR, 2023).

V oblasti telesnej a športovej výchovy sa profesionálny rozvoj učiteľov realizuje prostredníctvom akreditovaných vzdelávacích programov, ktoré zabezpečuje okrem iného aj Národný inštitút vzdelávania a mládeže (NIVaM). Tieto programy sú zamerané jednak na legislatívne definované povinné kurzy (plavecký, lyžiarsky a turistický), jednak na inovačné vzdelávania reflektujúce moderné trendy v pohybovej edukácii. Ich spoločným cieľom je posilniť profesionálne kompetencie pedagógov, umožniť im efektívne rozvíjať pohybové schopnosti a zručnosti žiakov a podporovať zdravý životný štýl v školskom prostredí.

Profesijný rozvoj učiteľov a celoživotné vzdelávanie

Profesijný rozvoj učiteľov predstavuje kľúčový prvok kvality vzdelávacieho systému. V podmienkach súčasnej školy je od učiteľov očakávané, aby neustále reflektovali meniace sa spoločenské požiadavky, kurikulárne inovácie a nové didaktické prístupy. Zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických a odborných zamestnancoch definuje profesijný rozvoj ako súčasť povinností učiteľa a zdôrazňuje potrebu systematického dopĺňania vedomostí, zručností a kompetencií počas celej pedagogickej kariéry. Celoživotné vzdelávanie sa tak stáva neoddeliteľnou súčasťou profesijnej identity učiteľa (MŠVVaŠ SR, 2023).

Plán profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov zdôrazňuje, že vzdelávanie učiteľov má byť zamerané nielen na odbornú a didaktickú prípravu, ale aj na rozvoj osobnostných a sociálnych kompetencií, ktoré sú dôležité pre vytváranie zdravého a podnetného prostredia v školách. Dokument vyzdvihuje význam inovačných vzdelávacích programov, ktoré reagujú na aktuálne potreby praxe a umožňujú učiteľom rozvíjať nové prístupy v práci so žiakmi (RÚŠS KE, 2023).

Celoživotné vzdelávanie učiteľov nemožno chápať len ako formálne napĺňanie zákonných požiadaviek. Jeho podstata spočíva v kontinuálnom zvyšovaní kvality vyučovania a v schopnosti učiteľa efektívne reagovať na výzvy súčasného vzdelávania, vrátane podpory zdravia a životného štýlu žiakov. Výskumy potvrdzujú, že učitelia, ktorí sa aktívne zapájajú do profesijného vzdelávania, preukazujú vyššiu mieru inovácie vo výučbe a pozitívnejší prístup k integrácii nových metód do praxe (Banovičová et al., 2022; OECD, 2019).

Dôležitou dimenziou profesijného rozvoja je vzdelávanie zamerané na oblasť telesnej a športovej výchovy a na podporu pohybu detí a mládeže. V čase narastajúcej fyzickej pasivity žiakov a zvyšujúcej sa záťaže vyplývajúcej zo sedavého spôsobu života je úloha učiteľa nezastupiteľná (Antala et al., 2014). Ako ukazujú výsledky výskumov úrovne pohybových kompetencií na primárnom stupni vzdelávania, deti nedosahujú optimálnu úroveň motorických zručností, čo má negatívne dôsledky pre ich zdravie a celkový vývin (Merica & Belešová, 2022). Profesijný rozvoj učiteľov zameraný na podporu pohybu preto nadobúda zásadný význam, keďže priamo ovplyvňuje kvalitu realizácie pohybových aktivít v školskom prostredí.

Význam profesijného rozvoja sa netýka iba učiteľov telesnej a športovej výchovy. Smernica MŠVVaŠ SR č. 49/2023 o organizovaní športového výcviku a kurzov pohybových aktivít v prírode stanovuje, že povinné kurzy (plavecký, lyžiarsky a turistický) môžu viesť len odborne spôsobilí pedagogickí zamestnanci. To vytvára priestor pre zapojenie aj netelocvikárov, ktorí prostredníctvom inovačného vzdelávania získavajú kompetencie potrebné

na bezpečnú a kvalitnú realizáciu týchto kurzov. Tým sa zároveň posilňuje interdisciplinárny rozmer profesijného rozvoja, kedy učitelia iných predmetov sa učia využívať pohyb a športové aktivity ako nástroj výchovy k zdraviu a aktívnemu životnému štýlu.

Profesijný rozvoj orientovaný na oblasť pohybu teda nemožno chápať izolovane. Je súčasťou širšieho konceptu podpory zdravia v školách, ktorý je zakotvený v kurikulárnych dokumentoch aj v strategických prioritách Slovenskej republiky (MŠVVaŠ SR, 2023; NIVaM, 2024). Jeho cieľom je nielen zvyšovanie odbornej pripravenosti učiteľov, ale predovšetkým pozitívny vplyv na zdravie a životnú pohodu žiakov, ktorí sú v súčasnosti vystavení viacerým rizikovým faktorom vyplývajúcim z nedostatku pohybu (WHO, 2020).

Športovo-pohybovo orientované vzdelávania ako súčasť profesijného rozvoja

Profesijný rozvoj učiteľov nemožno redukovať iba na rozširovanie didaktických a metodických kompetencií vo vyučovaní jednotlivých predmetov. Dôležitou súčasťou je aj oblasť podpory zdravia, pohybovej aktivity a športu, ktoré predstavujú zásadné piliere celkového rozvoja osobnosti žiaka. Škola má nezastupiteľnú úlohu pri formovaní postojov detí k pohybu a zdravému životnému štýlu, a preto je potrebné, aby aj učitelia, ktorí nepôsobia priamo v oblasti telesnej a športovej výchovy, disponovali základnými kompetenciami v tejto oblasti.

Význam športovo-pohybovo orientovaných vzdelávaní pre učiteľov všetkých stupňov vzdelávania zdôrazňuje aj legislatívny rámec. Smernica MŠVVaŠ SR č. 49/2023 o organizovaní športového výcviku a kurzov pohybových aktivít v prírode presne definuje podmienky, za ktorých sa môžu uskutočňovať povinné plavecké, lyžiarske a turistické kurzy. V zmysle tejto smernice musia byť tieto podujatia vedené odborne spôsobilými pedagogickými zamestnancami, ktorí preukázali spôsobilosť prostredníctvom akreditovaného vzdelávania. Z tohto dôvodu sa otvára priestor aj pre učiteľov bez aprobácie v telesnej a športovej výchove, aby prostredníctvom profesijného rozvoja získali potrebné zručnosti a vedomosti na bezpečnú realizáciu kurzov.

Pohybovo orientované vzdelávania však nepredstavujú iba formálne naplnenie legislatívnych požiadaviek. Ich podstatou je rozšírenie možností učiteľov motivovať žiakov k aktívnemu tráveniu voľného času, k pozitívnemu vzťahu k športu a k dlhodobému osvojovaniu zásad zdravého životného štýlu. Výskumy potvrdzujú, že pravidelná pohybová aktivita u detí znižuje riziko obezity, zlepšuje psychickú pohodu a podporuje sociálne väzby (WHO, 2020). Úloha učiteľa, ktorý má metodickú a odbornú prípravu, je v tomto procese kľúčová.

Dôležitým rozmerom športovo-pohybovo orientovaných vzdelávaní je aj interdisciplinárny charakter. Učiteľ matematiky, jazyka či iného predmetu môže po absolvovaní takéhoto vzdelávania viesť žiakov na turistickom kurze, pomáhať pri organizácii plaveckého výcviku alebo podporovať kolektívne aktivity v rámci lyžiarskeho kurzu. Získava tak nielen nové kompetencie, ale aj širšiu perspektívu, ako prepájať pohyb s inými vzdelávacími oblasťami a s výchovnými cieľmi školy.

Z pohľadu profesijného rozvoja učiteľov je preto význam športovo-pohybovo orientovaných vzdelávaní viacrozmerný:

- legislatívny rozmer – umožňuje učiteľom plniť požiadavky smernice č. 49/2023 a organizovať povinné kurzy,
- odborný rozmer – poskytuje učiteľom metodickú a praktickú prípravu v oblasti pohybu a športu,
- výchovno-vzdelávací rozmer – rozširuje možnosti školy v podpore zdravého životného štýlu a pozitívneho vzťahu žiakov k pohybu,
- osobnostný rozmer – zvyšuje sebadôveru a motiváciu učiteľov využívať pohyb vo vzdelávacom procese, ako aj vo vlastnom živote.

Profesijný rozvoj učiteľov prostredníctvom športovo-pohybovo orientovaných vzdelávaní je tak potrebné chápať ako investíciu do kvality školy i do zdravia detí a mládeže. Nejde iba o krátkodobé splnenie kurikulárnych požiadaviek, ale o dlhodobý proces formovania vzťahu k pohybu, ktorý môže mať zásadný vplyv na životné návyky celej generácie žiakov.

Charakteristika a ciele vybraných vzdelávacích programov

Profesijný rozvoj učiteľov v oblasti športovo-pohybových aktivít je na Slovensku úzko spojený s požiadavkami legislatívneho rámca a s ponukou akreditovaných vzdelávaní, ktoré zabezpečuje Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Významnú časť týchto aktivít tvoria povinné športové kurzy, ktoré sú priamo definované v Smernici MŠVVaŠ SR č. 49/2023 a ktorých realizácia je nevyhnutnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu. Ide najmä o plavecký kurz, lyžiarske výcviky a turistické kurzy, ktoré tvoria základnú zložku pohybovej prípravy žiakov a zároveň podporujú zdravý životný štýl, prevenciu a bezpečné správanie v rôznych prostrediach.

Plavecký kurz pre pedagogických zamestnancov, inštruktorov plávania je zameraný na prípravu učiteľov, ktorí budú viesť povinný plavecký výcvik v školách. Program poskytuje teoretické poznatky z metodiky výučby plávania a zásad bezpečnosti, zároveň rozvíja praktické schopnosti učiteľov didakticky usmerňovať žiakov pri osvojovaní plaveckých štýlov.

Absolventi nadobúdajú kompetencie plánovať priebeh kurzu, riadiť a organizovať plavecký výcvik a hodnotiť pokrok žiakov, pričom osobitný dôraz sa kladie na bezpečný pohyb vo vodnom prostredí a prevenciu rizikových situácií (NIVaM, 2025a).

Podobne aj lyžiarske kurzy pripravujú učiteľov na bezpečnú a odbornú realizáciu lyžiarskych výcvikov. V základnej aj rozširujúcej podobe sa zameriavajú na metodiku výučby zjazdového lyžovania, organizáciu výcviku, plánovanie trás a prevenciu úrazov. Učitelia si osvojujú praktické techniky lyžovania, získavajú vedomosti o bezpečnostných opatreniach v horskom prostredí a učia sa vytvárať podmienky na efektívny priebeh výcviku. Absolventi sú pripravení samostatne viesť lyžiarske kurzy v súlade so smernicou, čím sa rozširujú možnosti škôl pri plnení tejto povinnosti (NIVaM, 2025b).

Turistické kurzy tvoria ďalšiu významnú oblasť profesijného rozvoja a sú rozdelené na základný a zdokonaľovací stupeň. Ich obsah je orientovaný na plánovanie a organizáciu turistických podujatí, orientáciu v teréne, environmentálnu výchovu a podporu sociálnych kompetencií žiakov. Učitelia sa učia využívať turistiku ako prostriedok telesného rozvoja, budovania vzťahu k prírode a rozvoja spolupráce v skupine. Absolventi kurzov získavajú spôsobilosť pripravovať a viesť turistické aktivity bezpečne, efektívne a s pedagogickým presahom (NIVaM, 2025c; NIVaM, 2025d).

Okrem povinných kurzov, ktoré sú zakotvené v smernici, ponúka NIVaM aj ďalšie inovačné vzdelávacie programy, ktoré prispievajú k zatraktívneniu telesnej a športovej výchovy a k zvyšovaniu pohybovej aktivity detí. Program „Tanec a pohyb v edukačnom procese“ je určený učiteľom všetkých aprobačných predmetov a poskytuje metodické nástroje na integráciu pohybových a rytmických aktivít do vyučovania. Podporuje rozvoj hudobno-pohybových zručností, kreativity a spolupráce žiakov, pričom prispieva aj k tomu, že sa zvyšuje celkový objem pohybu v školskom prostredí mimo hodín telesnej a športovej výchovy (NIVaM, 2025e).

Naopak, program „Moderné prístupy v telesnej a športovej výchove“ reflektuje aktuálne trendy a modernizačné snahy v oblasti pohybovej edukácie. Učitelia sa počas neho oboznamujú s novými metodickými prístupmi, diagnostickými nástrojmi a možnosťami využívania informačno-komunikačných technológií (IKT) vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Absolventi sú schopní zatraktívniť hodiny telesnej a športovej výchovy, efektívne monitorovať pohybové kompetencie žiakov a motivovať ich k pravidelnej fyzickej aktivite (NIVaM, 2025f).

Uvedené programy predstavujú len výber z bohatého portfólia akreditovaných vzdelávaní, ktoré sú dostupné v ponuke NIVaM. Spoločným cieľom všetkých je posilniť profesijné kompetencie učiteľov, rozšíriť možnosti škôl pri zabezpečení kvalitnej pohybovej

edukácie a podporovať zdravý životný štýl žiakov ako neoddeliteľnú súčasť ich výchovy a vzdelávania.

Podpora pohybovej aktivity žiakov

Profesijný rozvoj učiteľov predstavuje dôležitý predpoklad kvality vzdelávacieho procesu a zároveň podmienku zvyšovania atraktivity vyučovania. V kontexte športovo-pohybovej edukácie má celoživotné vzdelávanie učiteľov osobitné postavenie, pretože priamo ovplyvňuje schopnosť pedagógov rozvíjať pohybové kompetencie žiakov, podporovať zdravý životný štýl a reagovať na aktuálne spoločenské a legislatívne požiadavky (MŠVVaŠ SR, 2023; RÚŠS KE, 2023). Plán profesijného rozvoja, ako systémový nástroj riadenia kariéry pedagogických zamestnancov, zdôrazňuje potrebu kontinuálneho vzdelávania a otvára priestor aj pre špecializované vzdelávacie programy v oblasti telesnej a športovej výchovy.

Význam povinných kurzov plaveckého, lyžiarskeho a turistického, ktoré sú definované v Smernici MŠVVaŠ SR č. 49/2023, spočíva nielen v ich legislatívnom ukotvení, ale najmä v ich praktickom dopade na rozvoj motorických zručností a bezpečnostných návykov žiakov. Plavecký kurz umožňuje žiakom osvojiť si základné plavecké techniky a zároveň rozvíja kompetencie nevyhnutné pre bezpečný pobyt vo vodnom prostredí. Lyžiarske kurzy vedú žiakov k zvládnutiu základov zjazdového lyžovania, k disciplíne a k osvojeniu princípov bezpečného správania sa v horskom prostredí. Turistické kurzy zasa prispievajú k rozvoju vytrvalosti, orientačných schopností a environmentálneho povedomia, pričom podporujú aj sociálne zručnosti prostredníctvom spolupráce v skupine. Povinné kurzy tak možno vnímať ako komplexný nástroj rozvoja pohybových kompetencií a formovania zdravého životného štýlu žiakov (Baňovičová et al., 2022).

Ich efektívnosť potvrdzujú aj výskumy, ktoré poukazujú na nižšiu úroveň pohybových kompetencií detí mladšieho školského veku, než by zodpovedalo optimálnym vývojovým predpokladom (Baňovičová et al., 2022). Povinné športové kurzy majú preto významnú úlohu kompenzovať tieto nedostatky a systematicky rozvíjať pohybové zručnosti, ktoré sú základom pre celoživotnú pohybovú aktivitu. Zároveň vytvárajú priestor na prepojenie tradičných foriem výučby s modernými trendmi. Využívanie IKT vo vyučovaní telesnej výchovy môže zvýšiť motiváciu žiakov, podporiť ich sebareflexiu a uľahčiť osvojenie technických zručností. Aj povinné kurzy môžu profitovať zo zapojenia digitálnych technológií, či už prostredníctvom videoanalýzy, mobilných aplikácií alebo diagnostických nástrojov, ktoré zvyšujú efektívnosť učenia (Casey & Jones, 2012; Kretschmann, 2015).

Okrem povinných kurzov je dôležité venovať pozornosť aj inovačným vzdelávacím programom. Program „Tanec a pohyb v edukačnom procese“ predstavuje možnosť, ako prostredníctvom hudobno-pohybových aktivít a rytmických cvičení podporiť kreativitu, spoluprácu a celkový objem pohybu u žiakov aj mimo tradičných hodín telesnej a športovej výchovy (NIVaM, 2025e). Tento prístup je obzvlášť dôležitý pre učiteľov netelocvikárov, pretože im poskytuje metodické nástroje na zapájanie pohybových aktivít do ich predmetov. Program „Moderné prístupy v telesnej a športovej výchove“ reflektuje aktuálne trendy a modernizačné snahy v oblasti pohybovej edukácie. Učiteľom umožňuje zatriktívniť vyučovanie, diferencovať prístup k žiakom a efektívne sledovať ich pokrok v pohybových zručnostiach (NIVaM, 2025f).

Teoretické východiská ukazujú, že profesijný rozvoj učiteľov v oblasti telesnej a športovej výchovy má kľúčový význam pre kvalitu vzdelávania a zdravý vývin žiakov. Vzdelávacie programy prispievajú k posilneniu profesijných kompetencií pedagógov, umožňujú im lepšie reagovať na potreby praxe a rozširujú možnosti, ako zatriktívniť telesnú a športovú výchovu. V medzinárodnom kontexte sa potvrdzuje, že kvalitná telesná výchova, podporená adekvátnym vzdelávaním učiteľov, je jedným z najefektívnejších nástrojov podpory zdravého životného štýlu a prevencie negatívnych dôsledkov sedavého správania (WHO, 2020).

Záver

Profesijný rozvoj učiteľov je neoddeliteľnou súčasťou moderného vzdelávacieho systému a jeho kvality. V oblasti telesnej a športovej výchovy má tento proces osobitné postavenie, keďže pohybová aktivita a zdravý životný štýl patria k základným determinantom zdravia, fyzickej výkonnosti i psychickej pohody žiakov. Systematické a kvalitné vzdelávacie programy umožňujú pedagógom rozširovať svoje odborné kompetencie, udržiavať krok s aktuálnymi trendmi a efektívne reagovať na potreby školskej praxe. Dôležitosť týchto programov nespočíva iba v napĺňaní legislatívnych rámcov, ale predovšetkým v ich prínose pre samotných učiteľov a žiakov. Učiteľom poskytujú možnosť posilniť profesijné zručnosti, získať nové metodické prístupy a prepojiť tradičné formy edukácie s modernými trendmi. Pre žiakov znamenajú kvalitne pripravení pedagógovia viac príležitostí na rozvoj pohybových kompetencií, získanie pozitívneho vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite a podporu celkového zdravia. Z tohto pohľadu možno konštatovať, že profesijné vzdelávanie učiteľov v oblasti športovo-pohybových aktivít je jedným z kľúčových predpokladov napĺňania vzdelávacích a výchovných cieľov školy. Systematická podpora a dostupnosť kvalitných

vzdelávacích programov je preto významným faktorom udržateľného rozvoja školskej telesnej a športovej výchovy a súčasne dôležitým príspevkom k podpore zdravého životného štýlu detí a mládeže.

Literatúra

1. Antala, B., a kol. (2014). *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu.
2. Baňovičová, M., Doležajová, L., Lednický, A., & Pátek, R. (2022). Informačno-komunikačné technológie pri výučbe odrazu v skoku do diaľky žiakov ZŠ. In Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie (s. 95–97).
3. Casey, A., Jones, B. (2012) Using digital technology to enhance student engagement in physical education. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 2(2), 51-66.
4. Kretschmann, R. (2015) Physical Education Teachers' Subjective Theories about Integrating Information and Communication Technology (ICT) into Physical Education. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 68-96.
5. MŠVVaŠ SR. (n.d.). *Celoživotné vzdelávanie – vzdelávanie dospelých*. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Dostupné z <https://www.minedu.sk/195-sk/celozivodne-vzdelavanie-vzdelavanie-dospelych/>
6. MŠVVaŠ SR. (2023). *Smernica č. 49/2023 o organizácii a podmienkach lyžiarskeho výcviku, plaveckého výcviku a školských turistických kurzov*. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/data/att/e18/28478.319c2a.pdf>
7. NIVaM. (2025a). *Moderné prístupy na hodinách telesnej a športovej výchovy [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Dostupné z: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1278>
8. NIVaM. (2025b). *Plavecký kurz pre pedagogických zamestnancov – inštruktorov plávania [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Dostupné z: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1265>
9. NIVaM. (2025c). *Tanec a pohyb v edukačnom procese [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Dostupné z: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1355>
10. NIVaM. (2025d). *Základný turistický výcvik a kurz pre pedagogických a odborných zamestnancov [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Citované 7. 9. 2025 z <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1274>

11. NIVaM. (2025e). *Zdokonaľovací turistický výcvik a kurz pre pedagogických zamestnancov [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Dostupné z: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1275>
12. NIVaM. (2025f). *Základný zjazdový kurz pre pedagogických zamestnancov – inštruktorov lyžovania [Program]*. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Dostupné z: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1204>
13. OECD. (2019). *TALIS 2018 results (Volume I): Teachers and school leaders as lifelong learners*. OECD Publishing. Dostupné z: <https://doi.org/10.1787/1d0bc92a-en>
14. RÚŠS KE. (n.d.). *Plán profesijného rozvoja*. Regionálny úrad školskej správy Košice. Dostupné z: <https://www.russ-ke.sk/plan-profesijneho-rozvoja/>
15. Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon). Zbierka zákonov Slovenskej republiky. Dostupné z: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/>
16. Zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických a odborných zamestnancoch a odborných zamestnankyniach. Zbierka zákonov Slovenskej republiky. <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2019/138/>
17. WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Mgr. LUCIA HLATKÁ - doktorandka na Katedre predprimárnej a primárnej pedagogiky, zaoberá sa problematikou informačných a komunikačných technológií v telesnej a športovej výchove.