

MOVE LAB



LABORATÓRIUM POHYBU
PRE UČITEĽA 21. STOROČIA

INOVAČNÉ VZDELÁVANIE

18. – 19. septembra 2025

TRNAVA

MOVE LAB

Laboratórium pohybu pre učiteľa 21. storočia

MOVE = Moderné, Odborné, Všestranné, Efektívne vzdelávanie pohybom.

V pohybe je viac než len fyzická aktivita – je to cesta k zmene.

Ako by vyzerala vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy, ktorá by bola tak zábavná, podnetná a funkčná, že by z nej deti jednoducho nechceli odísť?

MOVE LAB prináša odpoveď. **Dvojdnový inovačný vzdelávaco-praktický program** modeluje ten najkrajší typ hodiny telesnej a športovej výchovy: hodinu, ktorá prebúda zvedavosť, radosť z pohybu, rozvíja osobnosť a posilňuje telo aj ducha.

MOVE LAB je viac ako kurz či vzdelávanie. Je to laboratórium myšlienok, konceptov a techník, kde si učiteľ vyskúša, navrhne a zažije moderné a funkčné vyučovanie – pripravené na okamžitú aplikáciu v triede aj v telocvični.

MOVE ako princíp:

- Mysli inak – nový pohľad na pohyb a učenie
- Odovzdávaj radosť z pohybu
- Vytváraj zážitky, nie len cvičenia
- Energizuj telo aj myseľ

MOVE znamená viac ako len „pohyb“. Je to myšlienkový aj metodický pohyb učiteľa smerom k novej kvalite vyučovania. MOVE LAB je priestor pre zmenu: z pasívneho telesného vyučovania na aktívnu, tvorivú, funkčnú a zážitkovú hodinu, ktorá deti nielen rozhybe, ale aj nadchne.

HLAVNÝ CIEĽ:

Modelovanie tej najkrajšej hodiny telesnej a športovej výchovy, z ktorej nebudú chcieť deti odísť.

CIELE vzdelávania:

- Priniesť inšpiráciu, metodický návod a praktický tréning pre inovatívne hodiny TŠV.
- Zdokonaľiť profesijné kompetencie v oblasti kondície, mobility, koordinácie a zdravia.
- Podporiť tvorivosť, nadhľad a schopnosť učiť pohyb všestranne a radostne.
- Vytvoriť priestor pre pedagógov, ktorí si navzájom zdieľajú prax a know-how.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Učitelia 1. a 2. stupňa ZŠ
- Učitelia SŠ
- Vychovávateľia
- Školskí tréneri

PREČO SA OPLATÍ ŠKOLE VYSLAŤ PEDAGÓGA?

- Získa praktické metodiky a nápady pre celé školské prostredie
- Prinesie nové inšpirácie pre svojich kolegov
- Zlepší kvalitu a atraktivitu hodín TŠV
- Posilní meno školy ako inovatívnej a pohybovo vedomej

GARANT A LEKTORI:

- **Garant:** prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.
- **Lektori:** odborníci z oblasti fyzioterapie, pohybovej výchovy, inklúzie, športových hier, relaxačných techník, modernej didaktiky, športového coachingu a psychológie.
(Predstavenie lektorov v prílohe.)

ROZSAH A FORMA

- **50 hodín (akreditované MŠVVaM SR)**
 - **25 hodín prezenčne** (praktické vzdelávanie, záverečné preskúšanie)
 - **25 hodín dištančne** (materiály, videá, zadania, tvorba výstupu)

ORGANIZÁCIA

- Program rozdelený do blokov
- Účastník obdrží svoj **časový harmonogram**
- Každý blok trvá **2 hodiny** a obsahuje:
 - *Úvodnú metodiku* (15 – 20 min)
 - *Praktické prevedenie modelovej hodiny*
- Záverečná úloha: **vytvorenie a prezentovanie vlastnej modelovej hodiny**
- Prednášky – v trvaní 1 hodiny medzi modulmi
- Merania a konzultácie počas dňa

PRIHLÁŠKA

- PRIHLÁŠKA - elektronické vyplnenie: <https://forms.gle/jHPGgFFTcoM8Q952A>
- Účastníci obdržia po zaradení do vzdelávania **organizačné pokyny a upresnený časový harmonogram**

TERMÍN

18.-19. septembra 2025



MIESTO konania:

TRNAVA, Spojená škola, ul. J. Bottu 31 (Gymnázium a Stredná športová škola J. Herdu)

PROGRAM

BLOKY - Modelovanie hodiny TŠV na tému:

1. Kondičné hry INAK

Lektor: Timotej Surán

Téma: Prepojenie hernosti a kondičného rozvoja.

2. Complex CORE: Dýchanie a stred tela

Lektorka: Sandra Pribilová

Téma: Aktivácia HSS (hlbokého stabilizačného systému) v školskom prostredí.

3. Telo v rovnováhe: Mobilita a flexibilita v zdravotnej „telesnej“

Lektori: Sandra Pribilová + Timotej Surán

Téma: Uvoľnenie, ohybnosť, prevencia zranení , ale aj pohyblivosť, regenerácia, roller.

4. Koordinačné schopnosti v praxi

Lektor: Radovan Erent

Téma: Rozvoj obratnosti, rýchlosti reakcie, práce nôh.

5. Estetika v pohybe – Telo ako nástroj

Lektorka: Timea Študencová

Téma: Pohybová kultúra, rovnováha a rytmus.

6. Úpoly a sebaobrana v školskom prostredí

Lektor: Ján Uhliar

Téma: Základy bezpečného kontaktu a kontroly tela.

7. Švihadlové výzvy

Lektor: Timea Študencová

Téma: Urobiť zo švihadla zábavnú výzvu, nie nudnú povinnosť. Švihadlo ako ho nepoznáte.

8. Stolný tenis INAK

Lektorka: Zuzana Takácsová

Téma: Zručnosti, ktoré rozvíjajú postreh, koordináciu a pozornosť.

9. Brenball – dnu aj von

Lektor: Ivan Šturcel

Téma: Netypické formy kolektívneho športu v podmienkach telocvične a ihriska.

10. TŠV OUT – Učíme vonku

Lektor: Ivan Šturcel

Téma: Prenesenie TŠV do exteriéru (von) netradične.



BONUSY

Pohyb ako prestávka – krátke aktivity medzi vyučovaním

Lektor: Jozef Brezovský

„Brain breaks“ do triedy – 2-5 minútové pohybové minihry, ktoré osviežia mozog a vrátia deťom energiu aj pozornosť.

Vlastné meranie na prístroji InBody 370s + výstup a konzultácia hodnôt

Lektor: Timotej Surán / Radovan Erent + Zuzana Takáčová (meranie)

Meranie a analýza antropometrických ukazovateľov a zloženia tela pre všetkých záujemcov, aby vedeli na čom sú a v čom sa môžu ešte posunúť.



BONUSOVÝ MODUL / WEBINÁR online

Téma: „Ako pripraviť deti na aktívny deň – pohyb, energia, regenerácia“

- Prepojenie výživy, spánku, pohybu a psychohygieny
- Zdravé návyky detí cez deň (školská rutina, desiata, prestávky)
- Ako edukovať deti zábavne – bez strašenia a tlaku
- Praktické ukážky + PDF materiál pre učiteľa na zavesenie v triede alebo zdieľanie s rodičmi

PREDNÁŠKY

1. V zdravom tele zdravý duch, alebo prečo deti nechcú cvičiť.

Téma: Telesná výchova ako potenciál k radosti, ale aj k traume.

Obsah:

- Prečo deti odmietajú pohyb – nie sú len lenivé, často sú len demotivované, vystresované alebo sa boja zlyhania
- Ako pohyb vplýva na emocionálne zdravie detí
- Čo môže urobiť učiteľ dnes a tu

Cieľ: Psychologický pohľad na nástrahy telesnej výchovy

Lektor: Peter Vokoun

2. Základy dlhovekosti: Pohyb, výživa, spánok a návyky, ktoré formujú zdravie

Téma: Dôležitosť pohybu, čo robiť, aby som viedol dlhý a zdravý život.

Obsah:

- Pohyb ako základ zdravého vývoja a aktívneho starnutia
- Telesné zloženie: Poznaj svoje telo, nie len svoju váhu
- Výživa a spánok: Zanedbávané piliere výkonu a regenerácie
- Správne návyky: Malé rozhodnutia, veľký vplyv na dlhovekosť

Cieľ: Pohľad na zdravie od najnižšieho veku po najstarší a ako tomu rozumieť.

Lektor: Timotej Surán

3. Učiteľ ako hrdina pohybu – zmeníš seba, zmeníš triedu

Téma: Leadership učiteľa, autentickosť, nadšenie ako nástroj zmeny.

Obsah:

Každý učiteľ je zároveň lídrom, vzorom a nositeľom atmosféry v triede. Táto prednáška ponúkne priestor na sebaopoznanie – aký som učiteľ? Predstavíme jednoduché mentálne techniky ako relaxácia, vizualizácia, či práca so sebaobrazom.

Cieľ:

Povzbudiť učiteľov, aby sa opierali o svoje silné stránky, vedome pracovali so svojou energiou a prinášali radosť z pohybu do života žiakov. Uvedomenie si vlastnej hodnoty, poslania a vplyvu, ktorý majú – nie len ako pedagógovia, ale aj ako ľudia.

Lektor: Bibiána Krištofiková

4. Jedz a hýb sa s chuťou – výživa pre deti, ktoré potrebujú energiu, nie cukor

Téma: Výživa ako partner pohybu – ako detiedia, tak (ne)vládu

Obsah:

- Ako strava ovplyvňuje energiu, pozornosť a náladu detí
- Prečo nie je jedno, čo dieťa zje pred či po telesnej výchove
- Rýchle a dostupné tipy, čo môžu deti priniesť do školy
- Ako s deťmi a rodičmi hovoriť o jedle bez moralizovania
- Výživa + pohyb = zdravé telo, svieža myseľ

Cieľ:

Vytvoriť u učiteľov základné porozumenie tomu, čo (ne)funguje vo výžive detí. Ukázať im, že aj drobné zmeny v školskom prostredí môžu zlepšiť výkon, náladu aj prístup k pohybu. Dodávať im nástroje a jazyk, ako o tom komunikovať s rodičmi, či žiakmi prirodzene a nenásilne.

Lektor: Radovan Erent, výživový poradca pre deti / školské prostredie

ZÁVEREČNÉ PRÁCE/ HODNOTENIE:

- **Prezentácia naučeného** v malom kolektíve s podporou lektora.
- Každý účastník vypracuje **prezentáciu vlastnej modelovej hodiny**.
- **Cieľ:** aplikovať naučené do školského kontextu, s prvkami inovácie.
- **Vypracovanie Dištančnej úlohy** na tému zadanú lektorom.

ZÁVEREČNÁ ONLINE ÚLOHA (do 2 týždňov):

- Vypracovanie a zaslanie **prezentácie modelovej hodiny** (PowerPoint / PDF)
- **Krátke video alebo písomný komentár** k zámeru a cieľom hodiny (voliteľný formát)
- **Lektor poskytne spätnú väzbu a schváli úlohu**

Čo získate?

- **Praktické zručnosti a nápady**, ktoré môže učiteľ ihneď zaradiť do výuky
- **Nový pohľad na tému hodiny TŠV** ako priestoru pre zdravie, radosť a rast
- Pripravené modely hier, rozcvičiek a celých hodín zameraných na kondíciu, mobilitu, spoluprácu aj tvorivosť
- **Prístup do priestoru pre pedagógov**, ktorí majú chuť zlepšovať hodiny TŠV a spolu zdieľať inšpirácie
- **OSVEDČENIA o absolvovaní akreditovaného inovačného vzdelávania** (50 hod.)
- **Metodický materiál MOVE LAB** – ukážky modelových hodín, hier a nápadov
- **Videozáznam** z niektorých modelových hodín a prednášok
- **Vlastné meranie na prístroji InBody + konzultácia**
- Kontakty na lektorov pre **poradenstvo**
- Prístup do podpornej **FB skupiny MOVE LAB**
- **suveníry**

CENA A PLATBA

Počet účastníkov zo školy	Cena za osobu
1 účastník	150 €
2 a viac účastníkov	130 €

Cena zahŕňa:

- 2 dni intenzívneho prezenčného vzdelávania s top lektormi
- Osvedčenie o absolvovaní akreditovaného inovačného vzdelávania (50 hod.)
- Kompletný metodický materiál MOVE LAB
- Videozáznamy z vybraných modelových hodín a prednášok
- Online bonusový modul
- Meranie na prístroji InBody + konzultácia výsledkov
- Prístup do podpornej online skupiny MOVE LAB (výmena nápadov, videoarchív, konzultácie)
- Ďalšie benefity, ktoré uvádzame v materiály

Platobné údaje:

- Uhrádzajte **výlučne prevodom na účet**:
 - **IBAN: SK82 8330 0000 0020 0296 2966**
 - **Do poznámky uveďte: MOVE LAB_meno a priezvisko účastníka**
- **Faktúru** pošleme na školu na základe objednávky a prihlášok.
- Poplatok je splatný najneskôr **do 10 dní pred začiatkom vzdelávania**.



Koordinátor projektu: Mgr. Andrea Ristová
0903 264 571, ristova@sass.sk

PaedDr. Peter Toman
poverený prezident SAŠŠ

HARMONOGRAM MOVE LAB, 18.–19. september 2025

Miesto konania: Trnava, Spojená škola, ul. J. Bottu 31 (Gymnázium a Stredná športová škola Jozefa Herdu)

Poznámka: InBody merania prebiehajú priebežne počas oboch dní.

ŠTVRTOK – 18. 9. 2025

Čas	Program
08:00 – 09:00	Registrácia a prezentácia účastníkov
09:00 – 10:00	Otvorenie & Prednáška 1: V zdravom tele zdravý duch – alebo prečo deti nechcú cvičiť
10:00 – 10:15	Prestávka
10:15 – 12:15	Modul 1A: Kondičné hry INAK Modul 1B: Estetika v pohybe – Telo ako nástroj
12:15 – 13:15	Obedová prestávka
13:15 – 15:15	Modul 2A: Complex CORE – Dýchanie a stred tela Modul 2B: Úpoly a sebaobrana
15:15 – 15:30	Prestávka
15:30 – 16:30	Prednáška 2: Základy dlhovekosti
16:30 – 16:45	Prestávka
16:45 – 18:45	Modul 3A: Švihadlové výzvy Modul 3B: Telo v rovnováhe – Mobilita a flexibilita
18:45 – 19:00	Hodnotenie dňa

PIATOK – 19. 9. 2025

Čas	Program
08:00 – 09:00	Prednáška 3: Učiteľ ako hrdina pohybu
09:00 – 09:15	Prestávka
09:15 – 11:15	Modul 4A: Stolný tenis INAK Modul 4B: Brenball dnu aj von
11:15 – 11:30	Prestávka
11:30 – 13:30	Modul 5A: Koordinačné schopnosti v praxi Modul 5B: TV OUT – Učíme vonku
13:30 – 14:30	Obedová prestávka
14:30 – 15:15	Prednáška 4: Jedz a hýb sa s chuťou
15:15 – 15:30	Prestávka
15:30 – 16:30	Bonus blok: Brain breaks
16:30 – 16:45	Prestávka
16:45 – 17:15	Spoločná reflexia & ukončenie
17:15	Záverečné hodnotenie

ZOZNÁMTE SA:

LEKTORI

Timotej Šuran

Kondičný tréner, tvorca pohybových hier, metodik pre detský pohyb.

Mladý dynamický kouč, ktorý sa nebojí meniť pravidlá hry. Jeho doménou sú **kondičné hry INAK**, ktoré deti milujú a ani si neuvedomia, že trénujú. Venuje sa rozvoju pohybu u detí cez zážitkové učenie. Pôsobí v Národnom športovom centre - analytik športovej prípravy vrcholových športovcov.

Sandra Pribilová

Fyzioterapeutka, reprezentantka SR vo futbale, odborníčka na core a dych.

Pôsobí v Národnom športovom centre. Jej špecializácia je **hlboký stabilizačný systém, mobilita, dychové vzorce a regenerácia**. Spája prax fyzioterapie s výkonnostným športom. Prináša rovnováhu medzi výkonom a zdravím.

Timea Študencová

Bývalá krasokorčuliarka, lektorka estetického a netradičného pohybu.

Prináša úplne nový pohľad na pohyb – cez **rovnováhu, ladnosť a rytmus**. Jej blok je zážitkový, kreatívny a rozvíja motoriku inak, než sme zvyknutí v klasickej TŠV.

Ján Uhliar

Učiteľ, tréner bojových športov, špecialista na úpolové športy a sebaobranu.

Majster bezpečného kontaktu. V jeho blokoch sa účastníci naučia **základy sebaobrany, techniky pádov a úpolových hier**, ktoré sú využiteľné už od ZŠ. Odbornosť kombinuje s humorom a rešpektom k pohybu.

Ivan Šturcel

Zakladateľ netradičných športov na Slovensku, inovátor vo výučbe hier.

S ním sa nikdy nebudeš nudiť. Oživuje hodiny pomocou športov ako **Brenball, Kin-ball, Tchoukball** a iné netradičné formy pohybu, ktoré sú inkluzívne a bavia všetkých – bez ohľadu na výkon.

Zuzana Takáčová

Učiteľka a trénerka stolného tenisu s pedagogickou skúsenosťou.

Zameriava sa na to, **ako prístupne a efektívne učiť stolný tenis** v školských podmienkach. Ukáže, že stolný tenis môže byť dynamický, zábavný a prispôsobiteľný každému.

Radovan Erent

Kondičný tréner, zakladateľ GYMu Different Athletics Trnava pre prirodzený pohyb, koordináciu a silu.

Jeho doménou sú **koordináčn**é schopnosti, **agility** a **prirodzený pohyb**. Spája vedu s praxou a vie to podať ľudsky. Buduje sebavedomie cez pohyb.

PREDNÁŠAJÚCI

Peter Vokoun

Psychológ, SLVS Senec | Psychosomatická klinika PNPP Pezinok | Spojená škola J. Bottu 31, Trnava

Skúsený školský a klinický psychológ, ktorý vo svojej praxi prepája prácu s deťmi, dospelými a športovcami. Zaoberá sa celostným prístupom k duševnému zdraviu, prevenciou syndrómu vyhorenia a podporou vnútornej motivácie. Pomáha klientom viesť kvalitnejší, zmysluplný život.

Timotej Šuran

Kondičný tréner, tvorca pohybových hier, metodik

Mladý a inovatívny kouč, ktorý prepája svet športu s modernou pedagogikou. Pôsobí v Národnom športovom centre ako analytik športovej prípravy vrcholových športovcov. Jeho špecialitou sú pohybové výzvy, ktoré deti bavia a rozvíjajú zároveň. Téma funkčného pohybu, hry a dlhovekosti je jeho vášňou.

Bibiana Krištofíková

Brief Coach – Koučing a Mentálna príprava športovcov zameraná na zlepšenie/udržanie výkonnosti, motivácie, prácu so stresom – prevencia/ situačné riešenie krízy, podpora stability športovca, či tímu. Bývalá basketbalistka a trénerka detských kategórií.

Radovan Erent

Ako kondičný tréner úspešne pracuje s rôznymi skupinami – od detí, cez mladých športovcov, až po seniorov. Vo svojej práci spája **tréning a výživu** – vedenie jedálňičkových premien, sledovanie progresu s pravidelnými meraniami, meria BMI, telesný tuk, svalovú hmotu a celkovú výkonnosť. V projekte Trnava v pohybe dohliada na detailnú **diagnostiku stredoškôľakov** v regióne (TT kraj), testuje ich fyzickú kondíciu a rozvíja školský pohybový režim. Je nositeľom filozofie, že **zdravie je celoživotná cesta**, a vo svojej komunite šíri posolstvo: „starajte sa o svoje telo, lebo je to jediné, čo máte“.