

Učebné osnovy a výchovno-vzdelávacie štandardy	
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Předmět	Telesná a športová výchova
Ročník	piaty, šiesty, siedmy, ôsmy, deviaty
Časová dotácia	2h / týždenne , 33 h/ ročne

1. Charakteristika predmetu

Predmet Telesná a športová výchova ako zložka vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2.Cieľ predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Základné predmetové kompetencie (spôsobilosti)

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.

- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno - časových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

3. Metódy a formy práce

<u>Názov modulu</u>	<u>Stratégie vyučovania</u>	
	<u>Metódy</u>	<u>Formy</u>
<u>Zdravie a jeho poruchy</u>	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>diagnostická</u>▪ <u>motivačná</u>▪ <u>expozičná</u>▪ <u>fixačná</u> <p><u>Aktivizujúce</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>dialóg</u>▪ <u>zážitkové</u>▪ <u>skúsenostné</u>▪ <u>demonštračné</u>▪ <u>riadený rozhovor</u>▪ <u>riadená hra</u>▪ <u>zhlukovanie -</u> <u>myšlienkové mapy</u>	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>individuálna</u>▪ <u>hromadná</u>▪ <u>skupinová</u>▪ <u>kruhové cvičenie</u> <u>na stanovištiach</u>▪ <u>doplňkové cvičenie</u>▪ <u>aktívne – súťaže</u>▪ <u>pasívne – návšteva</u> <u>podujatí</u>▪ <u>formy zamerané na</u> <u>praktickú činnosť</u>
<u>Zdravý životný štýl</u>		
<u>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</u>		
<u>Športové činnosti pohybového režimu</u>		

Učebnými osnovami školy v predmete telesná a športová výchova v 5. , 6. a 7. ročníku sú vzdelávacie štandardy inovovaného ŠVP. Dostupné na:

http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
	<i>Téma</i>	<i>Sposobilosti</i>
<i>Poznatky z telesnej výchovy a športu</i>	<p>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností, ▪ význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon, ▪ telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii, ▪ poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, ▪ poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní, ▪ základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, ▪ úspechy našich športovcov na OH, MS, ME, ▪ olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play, ▪ prvá pomoc pri drobných poraneniach. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy, ▪ vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, ▪ dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, ▪ vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem, ▪ poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote, ▪ vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, ▪ dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, ▪ dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, ▪ používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

Všeobecná gymnastika	<p>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ základné názvoslovie telesných cvičení, ▪ pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky, ▪ štruktúra gymnastickej jednotky – úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny, ▪ prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, ▪ organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine), ▪ zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity, ▪ pozitívny ťivotný štýl. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; ▪ vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie, ▪ vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny, ▪ vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch, ▪ vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela, ▪ vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základná terminológia a systematika atletických disciplín, ▪ technika atletických disciplín, ▪ základné pravidlá súťaženía a rozhodovania atletických súťaží, ▪ organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), ▪ zásady fair-play, ▪ bezpečnosť a úrazová zábrana, ▪ zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, ▪ poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, ▪ poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, ▪ poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, ▪ poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

Základy gymnastických športov

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky ťien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
- zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny ťivotný štýl.

- *poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ*
- *vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,*
- *vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,*
- *vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,*
- *uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,*
- *vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,*
- *dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.*

Športové hry

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.),
- zásady fair-play.

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

Sezónne činnosti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností, ▪ výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja, ▪ základná terminológia, názvy pohybových zručností, ▪ práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností, ▪ základné pravidlá vybraných sezónnych činností, ▪ organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, ▪ vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jász, oblúkov, brzdení a pod., ▪ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností, ▪ vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností, ▪ zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít, ▪ vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností. ▪ plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.
-------------------------	--	---

5. Učebné zdroje

www.zborovna.sk, www.google.sk, www.infovek.sk, www.statpedu.sk,

6. Hodnotenie predmetu

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier. Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia. Hodnotenie sa uskutočňuje porovnaním dosiahnutých výkonov s hodnotami uvedenými v tabuľke modifikovanej podľa MORAVCA et al.(1996, 1990).

Prospech žiakov sa klasifikuje nasledovnými stupňami: 1 – výborný, 2 – chválitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatočný, 5 – nedostatočný. Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia

Prehľad tematických celkov

5. ročník

dievčatá

Poznatky z telesnej výchovy a športu	4 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	9 hod
Atletika	20 hod
Základy gymnastických športov	6 hod
Športové hry I	16 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	5 hod
Testovanie	6 hod
SPOLU:	66 hod

chlapci

Poznatky z telesnej výchovy a športu	1 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	9 hod
Atletika	15 hod
Základy gymnastických športov	13 hod
Športové hry I	21 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	0 hod
Testovanie	7 hod
SPOLU:	66 hod

Prehľad tematických celkov

6. ročník

dievčatá

Poznatky z telesnej výchovy a športu	1 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	19 hod
Atletika	16 hod
Základy gymnastických športov	6 hod
Športové hry I	16 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	4 hod
Testovanie	4 hod
SPOLU:	66 hod

chlapci

Poznatky z telesnej výchovy a športu	2 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	20 hod
Atletika	16 hod
Základy gymnastických športov	6 hod
Športové hry I	8 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	9 hod
Testovanie	5 hod
SPOLU:	66 hod

Prehľad tematických celkov

7. ročník

dievčatá

Poznatky z telesnej výchovy a športu	priebežne
Všeobecná gymnastika	12 hod
Atletika	24 hod
Základy gymnastických športov	10 hod
Športové hry I	14 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	ABS
Povinný výberový tematický celok	0 hod
Testovanie	6 hod
SPOLU:	66 hod

chlapci

Poznatky z telesnej výchovy a športu	2 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	10 hod
Atletika	22 hod
Základy gymnastických športov	6 hod
Športové hry I	18 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	ABS
Povinný výberový tematický celok	4 hod
Testovanie	4 hod
SPOLU:	66 hod

Prehľad tematických celkov

8. ročník

dievčatá

Poznatky z telesnej výchovy a športu	4 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	12 hod
Atletika	24 hod
Základy gymnastických športov	10 hod
Športové hry I	14 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	0 hod
Testovanie	6 hod
SPOLU:	66 hod

chlapci

Poznatky z telesnej výchovy a športu	priebežne
Všeobecná gymnastika	4 hod
Atletika	21 hod
Základy gymnastických športov	8 hod
Športové hry I	22 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	6 hod
Testovanie	5 hod
SPOLU:	66 hod

Prehľad tematických celkov

9. ročník

dievčatá

Poznatky z telesnej výchovy a športu	4 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	12 hod
Atletika	24 hod
Základy gymnastických športov	10 hod
Športové hry I	14 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	5 hod
Testovanie	6 hod
SPOLU:	66 hod

chlapci

Poznatky z telesnej výchovy a športu	2 hod. + priebežne
Všeobecná gymnastika	8 hod
Atletika	20 hod
Základy gymnastických športov	8 hod
Športové hry I	16 hod
Plávanie	0 hod
Sezónne činnosti	0 hod
Povinný výberový tematický celok	6 hod
Testovanie	6 hod
SPOLU:	66 hod