

Základná škola s materskou školou Záriečie

UČEBNÉ OSNOVY

Inovovaný Školský vzdelávací program

**Podľa inovovaného Štátneho
vzdelávacieho programu**

ISCED 2

Predmet: Telesná a športová výchova

Platný od 1. 9. 2015

Učebné osnovy

Telesná a športová výchova

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb	
Názov predmetu	Telesná a športová výchova	
Časový rozsah výučby	ŠVP	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne
	ŠkVP	0 hodín týždenne / 0 hodín ročne
	Spolu	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne
Ročník	piaty, šiesty, siedmy, ôsmy, deviaty	
Škola	ZŠ s MŠ Záriečie	
Stupeň vzdelania	ISCED 2- nižšie sekundárne vzdelanie	
Dĺžka štúdia	5 rokov	
Forma štúdia	denná	
Vyučovací jazyk	slovenský	

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet telesná a športová výchova 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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Vzdelávací štandard má štyri základné časti: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %).

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ

môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE PREDMETU

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevyklučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si

týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému.

Kompetencie - spôsobilosti

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

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 správa 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 zápole 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.

Obsah

Zabezpečenie kompetencií na hodine telesnej a športovej výchovy sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

1. **Zdravie a jeho poruchy**
2. **Zdravý životný štýl**
3. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
4. **Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele jednotlivých modulov

Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok, • dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, • aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, • poskytnúť prvú pomoc, • ohodnotiť správne držanie tela, • vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém, 	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku, hygiena úborov, dopomoc a záchrana pri cvičení prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín), zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>
Zdravý životný štýl	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p>	<p>zásady racionálnej výživy, pohybový režim, aktívny odpočinok,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> vysvetliť základy racionálnej výživy, charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, charakterizovať nebezpečnosť závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa, 	<p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí,</p> <p>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností, 	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť,</p> <p>poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike, kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,</p> <p>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika,</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia,</p> <p>skok do diaľky z miesta, člňkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člňkový beh</p>
Športové činnosti pohybového režimu	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, 	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností, systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení,</p> <p>technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov pravidiel osvojovaných športových disciplín a športov,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, • uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, • uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, • popísať význam základných olympijských myšlienok, 	<p>dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží,</p> <p>úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH OH,,</p> <p>olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Atletika</p>	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín, 	<p>technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností,</p> <p>atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov</p>	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • popísať štruktúru gymnastických športov, • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, • vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach, 	<p>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy), športová gymnastika, prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby, akrobacia,</p> <p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –</p>

		<p>kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom, cvičenie na náradí a s náradím, hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise, moderná gymnastika D, švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie, lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie, šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry</p>	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p>	<p>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, • vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva, • ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, • využiť herné kombinácie a systémy v hre, 	<p>herných činností, herné kombinácie a herné systémy, hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre,</p> <p>basketbal prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> <p>futbal prihrávka, tlenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel,</p> <p>hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel,</p> <p>volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Sezónne pohybové činnosti</p>	<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné plavecké zručnosti, • popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, • preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob), • vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho, • popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod., 	<p>plávanie základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie), plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia, dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho, lyžovanie zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky, bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, • zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km, • správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, • prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, • orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, • absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, • v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, • zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, • dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. 	<p>odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie, pády na lyžiach a vstávanie, výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja, cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode, jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p>
--	---	--

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len „TC“), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla mala osvojiť väčšina žiakov. V ročnom pláne učiva sa základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika vyučujú ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy. Ostatné základné tematické celky budeme vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok bude odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou Plávania. Tematický celok Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok bude odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Zaradíme florbal, ringo, halový futbal, cvičenie v posilňovni, aerobik.

5. ročník – 2 vyučovacie hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Tematické okruhy:

- Zdravie a jeho poruchy – 2 hodiny,
- Vstupné testovanie – 2 hodiny,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť: Atletika – 8 hodín,
- Základy gymnastických športov – 12 hodín,
- Športové hry: Basketbal – 5 hodín,
- Športové hry: Futbal – 5 hodín,
- Športové hry: Hádzaná – 5 hodín,
- Športové hry: Vybíjaná – 5 hodín,
- Športové hry: Florbal – 8 hodín,
- Športové hry: Bedminton – 7 hodín,
- Sezónne pohybové činnosti – 6 hodín,
- Výstupné testovanie – 1 hodina.

6. ročník – 2 vyučovacie hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Tematické okruhy:

- Zdravie a jeho poruchy – 2 hodiny,
- Zdravý životný štýl – 1 hodina,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť: Atletika – 8 hodín,
- Základy gymnastických športov – 12 hodín,
- Športové hry: Basketbal – 5 hodín,
- Športové hry: Futbal – 5 hodín,

- Športové hry: Hádzaná – 6 hodín,
- Športové hry: Vybíjaná – 5 hodín,
- Športové hry: Florbal – 5 hodín,
- Športové hry: Bedminton – 8 hodín,
- Sezónne pohybové činnosti – 8 hodín,
- Výstupné testovanie – 1 hodina.

7. ročník – 2 vyučovacie hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Tematické okruhy:

- Zdravie a jeho poruchy – 2 hodiny,
- Zdravý životný štýl – 1 hodina,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť: Atletika – 8 hodín,
- Základy gymnastických športov – 12 hodín,
- Športové hry: Basketbal – 5 hodín,
- Športové hry: Futbal – 5 hodín,
- Športové hry: Hádzaná – 6 hodín,
- Športové hry: Vybíjaná – 5 hodín,
- Športové hry: Florbal – 5 hodín,
- Športové hry: Bedminton – 8 hodín,
- Sezónne pohybové činnosti – 8 hodín,
- Výstupné testovanie – 1 hodina.

8. ročník – 2 vyučovacie hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Tematické okruhy:

- Zdravie a jeho poruchy – 2 hodiny,
- Zdravý životný štýl – 1 hodina,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť: Atletika – 8 hodín,
- Základy gymnastických športov – 15 hodín,
- Športové hry: Basketbal – 7 hodín,
- Športové hry: Futbal – 5 hodín,
- Športové hry: Volejbal – 7 hodín,
- Športové hry: Florbal – 5 hodín,
- Športové hry: Bedminton – 9 hodín,
- Sezónne pohybové činnosti – 6 hodín,
- Výstupné testovanie – 1 hodina.

9. ročník – 2 vyučovacie hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Tematické okruhy:

- Zdravie a jeho poruchy – 2 hodiny,
- Zdravý životný štýl – 1 hodina,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť: Atletika – 8 hodín,
- Základy gymnastických športov – 15 hodín,
- Športové hry: Basketbal – 7 hodín,
- Športové hry: Futbal – 5 hodín,
- Športové hry: Volejbal – 7 hodín,
- Športové hry: Florbal – 5 hodín,
- Športové hry: Bedminton – 9 hodín,

- Sezónne pohybové činnosti – 6 hodín,
- Výstupné testovanie – 1 hodina.

Výstupný vzdelávací štandard

POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností.

KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- 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 účinok 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.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženía v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

Základy gymnastických športov

KOMPETENCIA

Žiak v tematickom celku „základy gymnastických športov“ dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- 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 žien, 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, pomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

1. Športová gymnastika – prostrné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:

Prostrné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady.

Akrobacia:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby,
- stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
- premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred,

- podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
- obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

Preskok, koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH

- skrčka, roznožka, odbočka.

Nízka kladina D (do 110 cm) - zostava 2 dĺžky náradia:

- chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:

švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky, kmihanie; hádzanie a chytanie,

lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie,

šatka (závoj) – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

ŠPORTOVÉ HRY

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- 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.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:

basketbal – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strel'ba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.

futbal – prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.

hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou.

volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.

Iné vyučované športové hry,

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,

- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

PLÁVANIE

KOMPETENCIA:

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe.

Zručnosti a schopnosti:

Obsah základného plaveckého nácviku :

1. Hry vo vode. Nácvik hrbíka, lovenie predmetov.
2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním.
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z.
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z, P + dýchanie do vody.
5. Individuálne odstraňovanie chýb.
6. Nácvik práce paží K, Z, P.
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody.
8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P.
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P.
10. Štafetové súťaže. Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :

1. Kraulové a znakové dolné končatiny (DK) s dosku + dýchanie, (resp. prsia)
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi (DK) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra (PS) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. Štartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom),
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom,
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity.

SEZÓNNE ČINNOSTI

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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 jazd, oblúkov, brzdení
- 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.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výbroja,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností,
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto vedomostí možno u žiakov rozvíjať a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

Kondičná príprava, základné kondičné, koordinačné a pohybové schopnosti, popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:

- **Zjazdové lyžovanie** – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
- **Bežecké lyžovanie** – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie.

Postoje:

- emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam,
- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

3. Cvičenia v prírode

KOMPETENCIA:

Žiak dosahuje takú roveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD:

- vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
- absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,
- vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,
- poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,
- vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,
- vedieť organizovať pohybové hry v prírode,
- poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD:

- základy odbornej turistickej terminológie,
- základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
- základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
- základy odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky,
- základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky.

Zručnosti a schopnosti:

- presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok,
- cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach,
- nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.),
- orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu,
- orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu,
- výber, prípravu a likvidáciu ohniska,
- základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
- praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
- jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie jazdu zručnosti.

Postoje:

- zapájať sa do aktivít súvisiacich s pobytovými a turistickými činnosťami v prírode
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo voľnej prírode,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- mať pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej aktivít.

Proces

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie primeraných požiadaviek;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;

- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry (basketbal, futbal, hádzaná, volejbal) sa budú vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej výchovy sa v TC Športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zarádi súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Lyžovanie sa organizuje formou 5 denného lyžiarskeho kurzu.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj budeme kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. 5. ročník ZŠ - začiatok školského roka (vstupné testovanie),
2. 5. ročník ZŠ - koniec školského roka,
3. 6. ročník ZŠ - koniec školského roka,
4. 7. ročník ZŠ - koniec školského roka,
5. 8. ročník ZŠ - koniec školského roka,
6. 9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test.

TESTY CHLAPCI A DIEVČATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C

1. Člnkový beh 10 x 5 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Lah – sed (počet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov) - test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný štandard,

B = priemerný štandard,

C = nadpriemerný štandard.

Výberový tematický celok

Do výberového tematického celku je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry: **ringo, softbal, bedminton, florbal.**

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrzutej voľnej vodnej ploche.

Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov). Počnúc 7. ročníkom zaraďujeme do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá).

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov lakt'ov.

Proces

Úspešné plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy predpokladá: dokonalé poznanie žiakov, kladenie primeraných požiadaviek, účelné plánovanie učiva, rozvrhnutie na konkrétne podmienky školy a triedy, uplatňovanie bezpečnosti práce, zásad hygieny, využívanie pomôcok, materiálneho vybavenia, primeraného opakovania a objektívne hodnotenie žiakov, evidovanie výsledkov, spolupráca s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Atletiku zaraďujeme na jeseň i na jar. Na jej vyučovanie využívame vonkajšie a prírodné prostredie. Športové hry sa u chlapcov zameriavajú na hádzanú, basketbal, futbal, volejbal, pre dievčatá hádzaná, basketbal, volejbal. Volejbal vyučujeme od 7. ročníka. Na 2. stupni sa jednotlivé hry budú učiť aspoň dvakrát v priebehu piatich rokov.

STRATÉGIE VYUČOVANIA

Učiteľ využíva didaktické formy vyučovania: hromadnú, skupinovú, individuálnu, kruhový tréning, doplnkové cvičenia, uplatňuje slovné, praktické a názorné metódy, prehlbuje individuálny prístup k žiakom, zapája ich do riadenia procesu. Učiteľ sa snaží motivovať žiakov bez nátlaku, umožňuje žiakom prežívať radosť z pohybu, prehlbuje dôveru a vzájomnú komunikáciu, osobný príklad. Podporuje záujem o spoluprácu, zdravú súťaživosť žiakov, podporuje tvorivosť, správnu životosprávu žiakov. Žiak môže byť oslobodený od telesnej a športovej výchovy na návrh detského lekára.

Využívame:

- motivačné metódy /rozhovor, príklad, .../,
- výklad, opis, vysvetľovanie,

- turnaje, súťaže,

MEDZIPREDMETOVÉ VZŤAHY

V predmete sa využívajú vedomosti a poznatky z biológie, matematiky, etickej výchovy, občianskej náuky a hudobnej výchovy.

UČEBNÉ ZDROJE

- odborná literatúra, encyklopédie, odborné príručky,
- športové časopisy, časopis Zdravie, Časopis Kalokagatia,
- internet,
- hudobné nahrávky.

PRIEREZOVÉ TÉMY

Osobnostný a sociálny rozvoj – OSR

- analyzovať kladné vlastnosti slovenských hrdinov v modelových situáciách /odvaha, láska k národu, sebazaprenie.../,
- učiť zodpovednosti za konanie, vytvárať modelové situácie na správne reakcie na šikanovanie, ponúknutú drogu, ...,
- pestovanie mravného vedomia mladého jedinca so všetkými kladnými atribútmi.

Multikultúrna výchova - MUV

- rozvoj poznania inonárodných kultúr a akceptáciu reči iného národa,
- upevňovať lásku k rodnej reči, toleranciu k spolužiakom, akceptáciu iných rás, kultúr, národností,
- spoznávanie kultúry nášho národa, jeho múdrosti,
- akceptovanie iných kultúr a mentality, toleranciu vo vzťahu k rasovej, národnej i kultúrnej odlišnosti.

Enviromentálna výchova - ENV

- učiť zodpovednosti za životné prostredie a prírodu okolo nás,
- zdravý postoj k životnému prostrediu,
- schopnosť chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím na základe poznania zákonov, ktorými sa riadi život na Zemi,
- poskytovať vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú nevyhnutné pre každodenné konanie a postoje človeka k životnému prostrediu,
- vedieť hodnotiť objektívnosť a závažnosť informácií o stave životného prostredia a komunikovať o nich, racionálne ich obhajovať a zdôvodňovať svoje názory a stanoviská.

Mediálna výchova - MDV

- naučiť selektovať ponuky médií, odmietnuť nekvalitné a zdravý duševný vývin ohrozujúce programy,
- schopnosť využívať informačné a komunikačné technológie a prostriedky pri získavaní a spracúvaní informácií, ako aj prezentácii vlastnej práce,
- vedieť tvoriť mediálne produkty.

Ochrana života a zdravia - OZO

- vážiť si zdravie i svoj život i život svojich rovesníkov,
- rozvinúť v žiakoch vedomie, že život mám len jeden a zdravie tiež, tak si ich treba pestovať,
- opatrnosť pri hrách,
- cvičenie, pohyb na čerstvom vzduchu,
- správna životospráva,
- zásady 1. pomoci,
- zásady hygieny.

Finančná gramotnosť - FIG

- úrazové poistenie,
- financovanie školských súťaží.

HODNOTENIE PREDMETU

Žiak je v predmete telesná a športová výchova v 5.-9. ročníku hodnotený a klasifikovaný v súlade s platným Metodickým pokynom č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy vydaným MŠVVŠ SR a podľa platných vnútorných kritérií hodnotenia v predmete telesná a športová výchova vydanými Základnou školou s materskou školou, Záriečie 136.

Žiak so zdravotným znevýhodnením je hodnotený a klasifikovaný v súlade so Zásadami hodnotenia žiaka so zdravotným znevýhodnením začleneného v základnej škole – Metodický pokyn č.22/2011, príloha č. 2 a odporúčaní CPPPaP, ktoré žiak navštevuje.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdiom záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Vyučovacích hodín telesnej výchovy sa zúčastňujú všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. V prípade, že oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v individuálnom programe žiaka.

Prospech žiaka je v predmete telesná a športová výchova klasifikovaný stupňami:

Stupeň 1

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú zručnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má správne držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. Preukazuje samostatnosť, pri hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá, uplatňuje osvojené herné činnosti.

Stupeň 2

Žiak vykonáva pohyb s drobnými chybami v technike, ale účelne, plynule, orientuje sa v priestore, je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Vedomosti má celistvé a presné. Vyžaduje sa iba malá pomoc učiteľa pri zadaných úlohách.

Stupeň 3

Žiak pohyb vykonáva s väčšími chybami, je porušená plynulosť pohybu, v hre je menej pohotový, málo iniciatívny, málo kolektívny. Pravidlá pozná priemerne, použiť ich vie s pomocou učiteľa. Vo vedomostiach má medzery.

Stupeň 4

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami alebo iba čiastočne. Vykonáva ho s pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, plynulosť pohybov je malá, v hre je zväčša

nepohotový, netvorivý, neiniciatívny. Pravidlá ovláda s veľkými chybami, vedomosti majú vážne medzery.

Stupeň 5

Žiak má nedostatočné vedomosti, pohybové zručnosti sú na veľmi slabej úrovni, Žiak sa nesnaží vykonávať pohyby, nevie hrať v kolektíve, žiak neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy.

Od 17.02.2021 školského roka 2020/2021 je žiak v predmete telesná a športová výchova hodnotený a klasifikovaný podľa Kritérií percentuálneho hodnotenia žiaka vydanými Základnou školou s materskou školou, Záriečie 136.