

Predmet Telesná a športová výchova

Ročník	5.ročník	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
Predmet iŠkVP	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný
Časová dotácia povinná + voliteľná	2 +0	2 +0	2 +0	2 +0	2 +0

1. Charakteristika vyučovacieho 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. 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.

Rozvíjanie pohybovej aktivity súvisí s rozvojom poznávacej činnosti, pretože v rámci telesnej výchovy zámerne pôsobíme na rozvoj psychických funkcií, ako je vnímanie a pozorovanie, pamäť, pozornosť, fantázia, myslenie a reč. Pri zachovaní mnohostrannej funkcie

vyučovacieho predmetu telesná výchova, odporúčame citlivý prístup k výkonnostnému chápaniu jeho procesu, hlavne v porovnávaní motorických a fyzických výkonov žiakov. Odporúčame podriadiť motorické, ale predovšetkým fyzické výkony, ako cieľové kategórie emocionalite, t.j. pre radosť z pohybu, spolupatričnosť.

2. 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
- vytvárať predstavy o cvičebnom tvare, osvojiť si telesné cvičenia
- základné pravidlá a organizáciu športových hier,
- upevniť zmysel pre kolektív, spoluprácu a vzájomnú pomoc,
- osvojiť si znalosť pravidiel, pasívnu znalosť základov odbornej terminológie,
- získať elementárne zručnosti k účinnému poskytovaniu prvej pomoci, záchrany a pomoci pri cvičení a k osvojovaniu zásad dodržiavania bezpečnosti cestnej premávky

Kľúčové kompetencie

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 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.

Pedagogické stratégie predmetu

Pri voľbe vyučovacích metód a foriem prihliadame na obsah vyučovania, na individualitu žiakov a klímu triedy tak, aby boli splnené stanovené ciele a rozvíjali sa kľúčové kompetencie žiakov pre daný predmet.

Metódy a formy práce:

- motivačná metóda,
- rozhovor,

- expozičná metóda,
- fixačná metóda,
- frontálne opakovanie,
- výklad,
- praktické cvičenia,
- pochvala a povzbudenie,
- skupinová práca

3. Prierezové témy

Osobnostný a sociálny rozvoj
Používať správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít. Správať sa podľa pravidiel „fair play“ pri športových aktivitách.
Environmentálna výchova
Poznať negatívne účinky návykových látok na organizmus. Cvičenie v prírode. Orientačný beh. Lyžovanie, plávanie.
Mediálna výchova
Šport v médiách.
Multikultúrna výchova
Šport u iných národov. Medzinárodný olympijský výbor. Pravidlá „fair play“ v medzinárodných súťažiach.
Ochrana života a zdravia
Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí. Poznať životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.

UČEBNÉ OSNOVY

5. ročník	Dotácia: 2 + 0
Tematické celky	
Poznatky z telesnej výchovy a športu Všeobecná gymnastika Športové hry/basketbal, futbal/ Športová gymnastika Atletika Plávanie Cvičenie v prírode Testovanie	

6. ročník	Dotácia: 2 + 0
Tematické celky	
Poznatky z telesnej výchovy a športu Všeobecná gymnastika Športové hry/basketbal, hádzaná/ Športová gymnastika Atletika Plávanie Kondičné cvičenie Cvičenie v prírode	

7. ročník	Dotácia: 2 + 0
------------------	-----------------------

Tematické celky	
Poznatky z telesnej výchovy a športu Všeobecná gymnastika Športové hry/volejbal, hádzaná, futbal/ Športová gymnastika Atletika Lyžovanie Netradičné športy Testovanie	

8. ročník	Dotácia: 2 + 0
Tematické celky	
Poznatky z telesnej výchovy a športu Všeobecná gymnastika Športové hry/volejbal, basketbal/ Športová gymnastika Atletika Snowbording Netradičné športy Cvičenie v posilňovni	

9. ročník	Dotácia: 2 + 0
Tematické celky	

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Športové hry/volejbal, basketbal/

Športová gymnastika Atletika

Cvičenie pri hudbe

Netradičné športy

Cvičenie v posilňovni

4. Hodnotenie predmetu

Žiaci sú hodnotení klasifikáciou v zmysle metodických pokynov pre hodnotenie a klasifikáciu žiaka schválených MŠ SR č. 22/2011z 1. mája 2011

Začlenení žiaci sú hodnotení klasifikáciou v zmysle metodických pokynov pre hodnotenie a klasifikáciu žiaka schválených MŠ SR č. 35/2011z 1. mája 2011

UČEBNÉ ZDROJE

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- odborné publikácie k daným témam
- webové stránky
- edukačné DVD
- materiálno-technické a didaktické prostriedky
- pomôcky k jednotlivým vyučovacím jednotkám

Predmet je spracovaný presne v rozsahu stanovenom ŠVP, bez ďalších úprav. Štandardy predmetu sú uvedené v príslušnom ŠVP zverejnené na adrese www.minedu.sk alebo www.statpedu.sk v sekcii Štátny vzdelávací program.