

Telesná a športová výchova

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 blízkyh 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 nevylučuje 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.

1. 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:

- 1. Zdravie a jeho poruchy,**
- 2. Zdravý životný štýl,**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,**
- 4. 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 %),
- povinne voliteľný tematický celok (30 %).

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok (ďalej len 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.

2. Ciele predmetu

- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získať vedomosti o potrebe pohybu ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami,
- získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si zásady správnej výživy,
- vysvetliť význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetliť význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,

- rozvíjať pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- motivovať k vykonávaniu pohybovej aktivity a získať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

3. Vzdelávací štandard

Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ 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	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, ošetrenie 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 s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ vysvetliť základy racionálnej výživy, ✓ charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, ✓ charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, ✓ uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity	zásady racionálnej výživy pohybový režim, aktívny odpočinok negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí v režime dňa, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, ✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa noriem, ✓ aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, ✓ každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,	poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť daných poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,	odborná terminológia telovýchovných a športových činností
✓ charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,	systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení
✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,	technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov
✓ aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,	pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov
✓ uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží
✓ uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,	úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH
✓ popísať význam základných olympijských myšlienok,	OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,	technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností 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

Športové činnosti pohybového režimu
TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ 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,	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 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 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

Športové činnosti pohybového režimu
TC: Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ 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,	funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel, futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)

Športové činnosti pohybového režimu
TC: Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ 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., ✓ správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym 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,	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 odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výbroja 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

✓ 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.	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
---	--

4. Hodnotenie predmetu.

Pri hodnotení výsledkov práce žiakov v tomto predmete budeme postupovať podľa §55 zákona č.245/2008 Z. z. Školský zákon v platnom znení. Hodnotenie bude realizované na základe kritérií vid'. Vnútorňý systém kontroly a hodnotenia žiakov v ŠkVP strana 26.