

## Telesná a športová výchova

Názov predmetu	<b>Telesná a športová výchova</b>				
Názov ŠVP	Nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy				
Názov ŠkVP	Škola pre život				
Stupeň vzdelania	Nižšie stredné vzdelanie				
Forma štúdia	denná				
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk				
<b>Časový rozsah výučby</b>					
Ročník	5.	6.	7.	8.	9.
Rozsah výučby ŠVP	2	2	2	2	2
Rozsah výučby ŠkVP	0	0	0	0	0
Spolu týždenne	2	2	2	2	2
Spolu ročne	66	66	66	66	66

### Charakteristika predmetu telesná a športová výchova

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

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

## V 5.ročníku je učivo rozdelené do nasledovných tématických celkov :

- I. Zdravie a jeho poruchy - tieto tématické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny
- II. Zdravý životný štýl - tieto tématické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny
- III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – vykonáva sa na začiatku a na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj. – CH 3 + 3 hod, D 3 + 1 hod.
- IV. Športové činnosti pohybového režimu :
  - 1. Atletika - CH 10 +10 hod, D 10 + 12 hod
  - 2. Základy gymnastických športov : - CH 11 hod, D 14 hod,
    - 2.1. Športová gymnastika - akrobacia - CH 3 hod, D 3 hod
      - cvičenie na náradí a s náradím
      - 1. hrazda - CH 3 hod, D 3 hod
      - 2. preskok - CH 3 hod, D 3 hod
      - 3. nízka kladina - „D“ - 1 hod
      - 4. kruhy - „CH“ - 1 hod
    - 2.2. Moderná gymnastika - „D“ švihadlo, lopta, šatka - 2 hod
    - 2.3. Športový aerobik - tématický celok je súčasťou každej vyučovacej hodiny v TC Základy gymnastických športov
    - 2.4. Gymteamy - na konci TC v rámci hodiny CH 2 hod, D 2 hod
  - 3. Športové hry : CH 18 hod, D 16 hod
    - 3.1 basketbal - CH 7 hod, D 10 hod
    - 3.2 futbal - CH 6 hod, D 2 hod
    - 3.3 hádzaná - CH 2 hod, D 2 hod
    - 3.4 volejbal - CH 3 hod, D 2 hod

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 4. Sezónne pohybové činnosti :                      | - CH 4 hod, D 4 hod |
| 4.1. cvičenie v prírode                             | - CH 2 hod, D 2 hod |
| - cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach       |                     |
| - orientácia na stanovisku podľa buzoly             |                     |
| - určovanie azimutu, turistické značky              |                     |
| - presun mierne členitým terénom                    |                     |
| 4.2. základné pravidlá ochrany životného prostredia | - CH 1 hod, D 1 hod |
| 4.3. jazda na bicykli                               | - CH 1 hod, D 1 hod |
| 5. Povinne voliteľný tematický celok - Ringo        | - CH 6 hod, D 6 hod |

**Učebné osnovy** sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

**V 6.ročníku je učivo rozdelené do nasledovných tematických celkov :**

- |  |  |
|--|--|
| I. Zdravie a jeho poruchy  | - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny |
| II. Zdravý životný štýl  | - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny |
| III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – vykonáva sa na začiatku a na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj. | - CH 3 + 1 hod, D 3 + 1 hod.                                 |
| IV. Športové činnosti pohybového režimu :  |  |
| 1. Atletika  | - CH 12 +17 hod, D 12 + 17 hod                               |
| 2. Základy gymnastických športov :   | - CH 10 hod, D 12 hod,                                       |
| 2.1. Športová gymnastika - akrobacia   | - CH 3 hod, D 3 hod  |
| - cvičenie na náradí a s náradím   |  |
| 1. hrazda  | - CH 3 hod, D 3 hod  |
| 2. preskok   | - CH 3 hod, D 3 hod  |
| 3. kruhy   | - CH 1 hod, D 1 hod  |

2.2. Moderná gymnastika - „D“ švihadlo, lopta, šatka - 2 hod

2.3. Športový aerobik - tematický celok je súčasťou každej vyučovacej hodiny  
v TC Základy gymnastických športov

2.4. Gymteamy - na konci TC v rámci hodiny CH 2 hod, D 2 hod

3. Športové hry : CH 18 hod, D 16 hod

3.1 basketbal - CH 9 hod, D 11 hod

3.2 futbal - CH 6 hod, D 2 hod

3.3 hádzaná - CH 2 hod, D 2 hod

3.4 volejbal - CH 3 hod, D 2 hod

4. Povinne voliteľný tematický celok - Ringo - CH 6 hod, D 6 hod

**Učebné osnovy** sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

**V 7.ročníku je učivo rozdelené do nasledovných tematických celkov :**

I. Zdravie a jeho poruchy - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny

II. Zdravý životný štýl - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny

III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – vykonáva sa na začiatku a na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj. – CH 3 + 1 hod, D 3 + 1 hod.

IV. Športové činnosti pohybového režimu :

1. Atletika - CH 12 +13 hod, D 12 + 13 hod

2. Základy gymnastických športov : - CH 7 hod, D 9 hod,

2.1. Športová gymnastika - akrobacia - CH 3 hod, D 3 hod

- cvičenie na náradí a s náradím
- 1. hrazda - CH 1 hod, D 1 hod
- 2. preskok - CH 3 hod, D 3 hod
- 2.2. Moderná gymnastika - „D“ švihadlo, gymteamy - 2 hod
- 2.3. Športový aerobik - tematický celok je súčasťou každej vyučovacej hodiny v TC Základy gymnastických športov
- 2.4. Gymteamy - na konci TC v rámci hodiny CH 2 hod, D 2 hod
- 3. Športové hry : CH 19 hod, D 17 hod
  - 3.1 basketbal - CH 7hod, D 7 hod
  - 3.2 futbal - CH 4 hod, D 4 hod
  - 3.3 hádzaná - CH 2 hod, D 0 hod
  - 3.4 volejbal - CH 6 hod, D 6 hod
- 4. Povinne voliteľný tematický celok - Ringo - CH 6 hod, D 6 hod
- 5. Sezónne činnosti – zjazdové lyžovanie - 5 dní  
( v prípade neuskutočnenia LVVK – cvičenia v prírode – 5 hod )

**Učebné osnovy** sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

**V 8.ročníku je učivo rozdelené do nasledovných tematických celkov :**

- I. Zdravie a jeho poruchy - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny
- II. Zdravý životný štýl - tieto tematické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny

III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – vykonáva sa na začiatku a na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj. – CH 3 + 1 hod, D 3 + 1 hod.

IV. Športové činnosti pohybového režimu :

1. Atletika - CH 14 +18 hod, D 12 + 18 hod

2. Základy gymnastických športov : - CH 7 hod, D 9 hod,

2.1. Športová gymnastika - akrobacia - CH 3 hod, D 3 hod

- cvičenie na náradí a s náradím

1. hrazda - CH 1 hod, D 1 hod

2. preskok - CH 3 hod, D 3 hod

2.2. Moderná gymnastika - „D“ švihadlo - 2 hod

2.3. Športový aerobik - tematický celok je súčasťou každej vyučovacej hodiny  
v TC Základy gymnastických športov

2.4. Gymteamy - na konci TC v rámci hodiny CH 2 hod, D 2 hod

3. Športové hry : CH 17 hod, D 17 hod

3.1 basketbal - CH 7 hod, D 7 hod

3.2 futbal - CH 4 hod, D 4 hod

3.3 volejbal - CH 6 hod, D 6 hod

4. Povinne voliteľný tematický celok - Ringo - CH 6 hod, D 6 hod

**Učebné osnovy** sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

**V 9. ročníku je učivo rozdelené do nasledovných tématických celkov :**

- I. Poznatky z telesnej kultúry
- II. Všeobecná gymnastika, ktorá pozostáva z :
  - 1. kondičnej gymnastiky
  - 2. základnej gymnastiky
  - 3. rytmickej gymnastiky
  - 4. kompenzačných cvičení.

Tieto tématické celky sú súčasťou každej vyučovacej hodiny a sú dotované 15% času vyučovacej hodiny.

- III. Atletika – učivo sa člení do dvoch tématických celkov v jeseni a na jar.
- IV. Základy gymnastických športov, ktoré pozostáva z :
  - 1. športová gymnastika : prostné, akrobacia, hrazda, preskok, kladina – D, kruhy - CH
  - 2. moderná gymnastika dievčatá : švihadlo, lopta, šatka
- V. Športové hry : basketbal, futbal, volejbal, hádzaná
- VI. Sezónne činnosti : cvičenia v prírode
- VII. Povinný výberový tématický celok : ringo
- VIII. Testovanie – vykonáva sa na začiatku a na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj.

Vo výučbe uplatňujeme aj medzipredmetové vzťahy s predmetom Biológia a Občianska výchova. Uplatňujeme etické princípy športového zápolenia v duchu fair-play na rozvoj osobnosti žiaka. V predmete sa podľa potreby uplatňujú všetky organizačné formy vyučovania : individuálna, skupinová, hromadná a špecifické formy : forma kruhového cvičenia, forma cvičenia na stanovištiach, forma doplnkových cvičení. Výučba predmetu sa realizuje v telocvični, na vonkajšom športovom areáli školy, futbalovom štadióne obce za priaznivých poveternostných podmienok. Triedy v ročníku sa delia na skupinu chlapcov a dievčat. Predmet sa hodnotí slovne.

## Hodnotenie predmetu telesná a športová výchova

Hodnotenie predmetu bude slovné a priebežne v zmysle metodických pokynov a bude mať motivačný charakter.

V zmysle Metodických pokynov č. 22/2011 predmet – neklasifikujeme, hodnotíme slovné.

Priebežne bude žiak hodnotený za aktivitu na hodinách ústnou pochvalou a hlavne povzbudením, aby boli žiaci kladne motivovaní. Po každom ukončenom TC budú výkony žiakov slovné hodnotené a budú im vysvetlené ich nedostatky. Taktiež budú hodnotení povzbudzovaním aj pri menšom pokroku, aby boli motivovaní k pohybovej a športovej aktivite. Dôraz budeme klásť na vyzdvihnutie ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

## Ciele predmetu telesná a športová výchova

Ciele sú zamerané na získanie kladného vzťahu k pohybovej a športovej aktivite.

- vedieť vysvetliť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime
- získať vedomosti o potrebe pohybu jako prevencie pred civilizačnými ochoreniami
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín

### a) spoločenské

- osvojiť si základné znalosti a schopnosti, zručnosti a návyky, ktoré vedú k zvyšovaniu pohybovej výkonnosti a zdatnosti, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite telesnej výchovy a športu ako súčasť zdravého životného štýlu
- formovať záujem a potrebu zmysluplnej športovej aktivity a tvorivosti
- mať rešpekt k druhým a zodpovedný vzťah k sebe a svojmu zdraviu

### b) inštitucionálne

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie
- vytvoriť hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti

### c) špecifické (vzdelávacie a výchovné)

1. vzdelávacie :

- 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.

## 2. výchovno – vzdelávacie :

- 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.
- 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.

## Výchovné a vzdelávacie stratégie

V predmete telesná a športová výchova sa budeme snažiť uplatňovať také formy a postupy, aby sme u žiakov dosiahli tieto kľúčové kompetencie :

### 1. v oblasti komunikačných schopností

- vie prezentovať sám seba a výsledky svojej práce na verejnosti, používa odborný jazyk,
  - chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,

### 2. v oblasti identifikácie problémov

- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov
- vie správnym cvičením odstrániť nedostatky pri realizácii cvikov
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si ďalšie rozvojové možnosti

### 3. v oblasti sociálnych kompetencií

- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať k dosahovaniu spoločných cieľov

### 4 v oblasti získavať, osvojovať si rozvíjať manuálne zručnosti :

- dodržiavať pravidlá bezpečného správania sa a bezpečnosti, ochrany zdravia
- využívať telocvičné náradie a pomôcky
- rozvíjať schopnosť prijať a zvládať inovatívne zmeny, byť flexibilný
- kriticky hodnotiť svoje výsledky
- - aktívne pristupovať k uskutočneniu svojich cieľov

**Učebné osnovy** sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.