



Predmet: telesná a športová výchova

Charakteristika vyučovacieho predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa. Pre splnenie cieľov vyučovacieho procesu využívame školskú telocvičňu.

Ciele vyučovacieho predmetu

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



Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií a kompetencií

Komunikatívne a sociálne interakčné spôsobilosti - Sprostredkovať informácie vhodným spôsobom, vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) vlastný názor a záver, správne interpretovať získané fakty, vyvodzovať z nich závery a dôsledky.

Interpersonálne a intrapersonálne spôsobilosti - Rozvíjať prácu v kolektíve, v družnej a priateľskej atmosfére, osvojiť si pocit zodpovednosti za seba a spoluzodpovednosť i za prácu v kolektíve.

Schopnosť riešiť problémy - Rozpoznávať problémy v priebehu ich telovýchovného vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii (pozorovanie, meranie, prostriedky a pod.), vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém a prispieť k jeho riešeniu.

Spôsobilosti využívať informačné technológie - Získavať informácie v priebehu telovýchovného vzdelávania, zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky.

Spôsobilosť byť demokratickým občanom - Preukázať vlastnú zodpovednosť za zverené veci, za svoje vlastné správanie sa, zdravie a spoluzodpovednosť za životné prostredie alebo stav spoločnosti ako celku.

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 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 voľnočasových 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.

Obsah vyučovacieho predmetu

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova, rozvoj kompetencií žiaka vo vzťahu k hlavným cieľom predmetu sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu nasledujúcich štyroch hlavných modulov:



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

Názov predmetu: Telesná a športová výchova		Týždenne: 1-1-1 hodina
Ročník: prvý, druhý, tretí		
Tematický celok Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard
	téma (počet hodín)	
	Vplyv TSV a športu na somatický, funkčný a zdravotný stav človeka Relaxačné a kompenzačné cvičenia Kondičné cvičenia a pohybové hry Meranie a váženie Organizačné pokyny bezpečnosť Prvá pomoc	Žiak vie <ul style="list-style-type: none">- vysvetliť vplyv TSV a športu na zdravotný stav človeka,- uplatniť základy poradovej prípravy,- uplatniť relaxačné a kompenzačné cvičenia na hodinách TSV,- použiť kondičné cvičenia a pohybové hry- použiť lekársku váhu na odmeranie telesnej váhy a výšky,- absolvovať poučenie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci- napísať test prvej pomoci.



Atletika	Testy pohybovej výkonnosti Bežecká abeceda a technika štartov Štarty z rôznych polôh Rozvoj vytrvalosti v rýchlosti Intervalový beh Beh na 100m Beh na 30m Rozvoj všeobecnej vytrvalosti rozvoj všeobecnej vytrvalosti Intervalový beh Beh v teréne Kontrola behu na 1500m,500m	Žiak sa má naučiť: <ul style="list-style-type: none">- techniku šliapavého a švihového behu,- správnu techniku nízkeho, polovysokého a vysokého štartu,- správnu metodiku rozvoja vytrvalosti v rýchlosti,- správnu metodiku rozvoja všeobecnej vytrvalosti. Žiak vie: <ul style="list-style-type: none">- zabehnúť na kontrolu 30 m, 50 m, 1500 m,- používať správnu terminológiu.
Gymnastika	Kotúľ vpred a vzad Stoj na hlave, na lopatkách Zdokonaľovanie gymnastických prvkov Kontrola stoja na lopatkách a na hlave Spájanie gymnastických prvkov Akrobacia	Žiak sa má naučiť: <ul style="list-style-type: none">- kotúľ vzad a vpred,- stoj na lopatkách a na hlave,- zdokonaľiť nacvičené gymnastické prvky,- zacvičiť na kontrolu vybrané gymnastické prvky,- správne používať dopomoc pri cvičení.
Posilňovanie	Orientácia v danej problematike Vstupné testy Cvičenia s vl. váhou tela RS- horných končatín RS- dolných končatín RS- chrbta a brucha Tlaky na lavičke 50% vl.v.	Žiak sa má naučiť: <ul style="list-style-type: none">- správne orientovať v oblasti kondičného posilňovania,- správnu techniku a metodiku pri cvičení,- dodržiavať bezpečnostné zásady pri cvičení ,- zistiť úroveň silových schopností



	<p>Objemový tréning horných končatín</p> <p>Objemový tréning dolných končatín</p> <p>Objemový tréning brušného svalstva</p> <p>Cvičenia na stanovištiach</p> <p>Cvičenia s lavičkami</p> <p>Rozvoj všetkých svalových skupín</p> <p>Kruhový tréning</p> <p>Rozvoj vytrvalostnej .sily</p> <p>Rozvoj absolútnej sily</p> <p>Posilňovanie svalov stehien a lýtka</p> <p>Posilňovanie svalov ramien a chrbta</p> <p>Šplh na lane</p> <p>Tvarovacie cviky</p> <p>Kontrola silových schopností</p>	<p>vo vstupných testoch,</p> <ul style="list-style-type: none">- zlepšiť si úroveň silových schopností svalových skupín.
--	---	--

<p>Športové hry - Stolný tenis</p>	<p>Pravidlá hry a nácvik podania</p> <p>Nácvik forehandu s vrchnou rotáciou</p> <p>Nácvik forehandu so spodnou rotáciou</p> <p>Nácvik backhandu s vrchnou rotáciou</p> <p>Nácvik backhandu so spodnou rotáciou</p> <p>Kontrola úderov</p> <p>Dvojhra</p>	<p>Žiak sa má naučiť:</p> <ul style="list-style-type: none">- pravidlá stolného tenisu a nacvičiť základné spôsoby podania,- správnu techniku backhandu a forehandu. <p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none">- predviesť správnu techniku úderov,- nacvičiť dvojhru a štvorhru,- a dodržiava pravidlá stolného tenisu pri hre.
--	--	--



	Dvojhra - turnaj Štvorhra Štvorhra -turnaj Kontrola dvojhry Kontrola štvorhry	
Športové hry- Halový futbal	Pravidlá halového futbalu Nácvik IČJ Nácvik vedenia lopty a prihrávky Nácvik strel'by z rôznych parametrov Hra s rôznym počtom hráčov. Nácvik herných kombinácií Nácvik obranných systémov Hra s dôrazom na obranu Nácvik útočných systémov Hra s dôrazom na útok Kontrola IČJ Kontrola HČJ	Naučiť sa najnovšie pravidlá halového futbalu .Nacvičiť správne vedenie lopty a prihrávky. nacvičiť základné herné kombinácie .Nacvičiť hru s rôznym počtom hráčov. Nacvičiť varianty útoku a obrany. Predviesť správne herné činnosti jednotlivca .Predviesť správne základné herné kombinácie.