Školský vzdelávací program - inovovaný

Kľúčové kompetencie pre život

**UČEBNÉ OSNOVY**

**Osemročné štúdium – nižšie ročníky**

**Všeobecné vzdelávanie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Názov predmetu** | | **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA (chlapci)** | | | | | |
| **Časový rozsah výučby** | |  | | | | | |
|  | Ročník | 1. | 2. | 3. | 4. | Spolu |
|  | Štátny vzdelávací program | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
|  | Školský vzdelávací program | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
|  | SPOLU | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| **Kód a názov odboru štúdia** | | 7902 J00 gymnázium | | | | | |
| **Stupeň vzdelania** | | nižšie sekundárne vzdelanie ISCED 2 | | | | | |
| **Forma štúdia** | | denná | | | | | |
| **Dĺžka štúdia** | | osemročná | | | | | |
| **Vyučovací jazyk** | | slovenský jazyk | | | | | |

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

**CIELE UČEBNÉHO PREDMETU**

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojiť 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 výchovy a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele:

* pohybové kompetencie
* kognitívne kompetencie
* komunikačné kompetencie
* učebné kompetencie
* interpersonálne kompetencie
* postojové kompetencie

**VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE**

Rozvoj týchto kľúčových predmetových kompetencií:

- vytvoriť vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať *základné* prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností

- rozvíjať kritické myslenie, *dokázať* pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu

- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch

**STRATÉGIA VYUČOVANIA**

Motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i./ odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.

Viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov

Zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair - play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení, uznať kvality súpera.

### Klasifikácia predmetov telesná a športová výchova a telesná výchova

* 1. Za najdôležitejšie pri hodnotení a klasifikácii žiaka v telesnej a športovej výchove a telesnej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie,  či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považujú:
     + posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie,
     + rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
     + proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaných na jednotlivých školách.
  2. Výchovno-vzdelávacie výsledky žiaka sa v týchto predmetoch sa klasifikujú podľa kritérií uvedených v odsekoch 5 až 9 v primeranom rozsahu pre príslušný ročník štúdia. Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.
  3. Stupňom 1 – výborný sa žiak klasifikuje, ak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný, kreatívny a dobre pripravený na vyučovanie.
  4. Stupňom 2 – chválitebný sa žiak klasifikuje, ak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržuje si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít. Na hodine je aktívny a disciplinovaný. Na vyučovacie hodiny, ktoré pravidelne aktívne absolvuje je dobre pripravený.
  5. Stupňom 3 – dobrý sa žiak klasifikuje, ak je v pohybových činnostiach skôr pasívny a nedosahuje pri osvojovaní pohybových zručností takú úroveň, na ktorú má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem a snahu k zlepšeniu svojej výkonnosti a zdatnosti. Nezapája sa samostatne do činností v rámci hodiny a nezapája sa do športových činností mimo vyučovania. V príprave na vyučovanie sa vyskytujú nedostatky. Evidujú sa neodôvodnené absencie na pohybových aktivitách vo vyučovacích hodinách.
  6. Stupňom 4 – dostatočný sa žiak klasifikuje ak je v prístupe k pohybovým činnostiam ľahostajný a pri osvojovaní pohybových zručností nedosahuje štandard napriek tomu, že má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu a potrebných vedomostí. Je neaktívny, veľmi slabo pripravený na vyučovaciu hodinu. Veľmi často neodôvodnene vynecháva aktívnu časť vyučovania.

Stupňom 5 – nedostatočný sa žiak výnimočne klasifikuje, ak je úplne ľahostajný k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania a odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine. Jeho pohybové zručnosti nedosahujú štandard a neprejavuje záujem o zlepšenie svojej fyzickej zdatnosti. Odmieta sa zapájať aj do kolektívnych činností. Veľmi často neodôvodnene vynecháva vyučovanie.

Klasifikáciu a hodnotenie prevádzame pomocou: 1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré spracovali Moravec, Labudová 1990

Mikuš, Kasa, Sýkora 1991

* + - 1. diaľka z miesta
      2. člnkový beh – 4x 10 m
      3. ľah – sed 30 s, 1 min
      4. 12 min beh – alternatívne člnkový beh na 20 m
      5. doplnkový test – výdrž v zhybe podhmatom

2.Hodnotenie techniky a herného výkonu v zápase podľa učebných osnov osemročného štúdia.

Atletika – beh na 60 m, 1 500 m, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou

Gymnastika – kotúľ vpred, vzad, stojka na lopatkách, hlave, rukách, premet bokom

Športové hry – hodnotenie HČJ, HK, HS a výkonu v zápase

- volejbal, basketbal, futsal, florbal,

3. Hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov stredných škôl podľa metodickej príručky – Doc. PhDr. Alexander Melicher,CS

**UČEBNÉ ZDROJE**

* Učebné osnovy – osemročné štúdium
* Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy
* Učebné osnovy pre 5. až 9. ročník základných škôl
* Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy
* Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu
* Školský časopis telesná výchova a šport, teória telesnej kultúry

**OBSAH VZDELÁVANIA**

Obsah kompetencií v predmete telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov:

1. **Zdravie a jeho poruchy** – pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie, mať vedomosti potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami, vedieť poskytnúť prvú pomoc, vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie
2. **Zdravý životný štýl** – poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase, mať predstavu o svojich pohybových možnostiach, pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy
3. **Zdatnosť a pohybová výkonnosť** – poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť, 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, preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych šport. odvetviach, mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosť.

OBSAH VZDELÁVANIA

1.ročník (PRIMA) 3 hod. týždenne / 99 hod. ročne

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Obsahový štandard** | | **Výkonový štandard** | **Prostriedky**  **hodnotenia** |
| **Téma** | **Pojmy** | **Spôsobilosti** |
| Ciele a úlohy v predmete telesná výchova - 3 hod  Atletika – 8 hod  Poznatky – zdravie a jeho poruchy – 1  hod  Rozširujúca hodina Futsal – 12 hod  Športová gymnastika – 8 hod  Posilňovňa – 4 hod  Poznatky – zdravý životný štýl – 1 hod  Rozširujúce učivo – ľadový hokej – 10hod  Športové hry – basketbal – 16 hod  Posilňovňa – 4 hod  Športová gymnastika – 6 hod  Posilňovňa – 4 hod  Rozširujúce učivo – Florbal – 12 hod  Atletika – 8 hod  Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti – 2 hod  Počet hodín spolu: 99 | Meranie, bezpečnosť, organizačné veci  Bežecká abeceda, výcvik polôh nízkeho štartu, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky  Význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť  Základný postoj a pohyb hráča, uvoľňovanie sa bez lopty a s loptou, vedenie lopty, prihrávky, obranný postoj  Prípravné cvičenia z akrobacie – kotúľ vpred a vzad, stojka na hlave, preskoky cez rôzne druhy náradia  Kondičné a koordinačné cvičenia  Základy správnej výživy a zdravého životného štýlu  Pravidlá a terminológia, korčuľovanie vpred a vzad, zastavenie, pribrzdenie  Držanie, chytanie a vedenie lopty, uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty, prihrávky, obrátky, streľba jednou rukou z siesta  Kondičné a koordinačné cvičenia  Základné cviky na hrazde, akrobatické cvičenia  Kondičné a koordinačné cvičenia  Herné činnosti jednotlivca- spracovanie a vedenie loptičky, streľba, herné kombinácie  Nízky štart, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou, štafetové behy  12 min beh, člnkový beh, skok do diaľky z miesta, ľah - sed | Testy VPV  Nízky štart, polovysoký štart, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky  Význam zdravia pre človeka  Pravidlá futsalu, lopta, prihrávky, útočná kombinácia  Kotúle, stojky, preskoky  Plné lopty, švihadlá, činky  Výživa a telovýchovná činnosť  Korčuľovanie, pravidlá hokeja, charakteristika techniky  Pravidlá basketbalu  Plné lopty, činky  Pravidlá gymnastiky, hrazda  Plné lopty, činky, švihadlá, lavičky  Herné kombinácie,  pravidlá florbalu  Pravidlá atletiky, štarty, všeobecná vytrvalosť  Testy VPV | Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti  Naučiť žiakov prebraného učiva  Pochopiť základným otázkam porúch zdravia  Naučiť základné herné činnosti jednotlivca  Naučiť žiakov základné akrobatické tvary, preskoky  Rozvoj výbušno – silovýchschopností  Osvojiť si základy správnej výživy,  porozumieť významu telovýchovných a športových činností  Naučiť žiakov základných pohybových činnosti z korčuľovania  Nácvik základných herných činnosti jednotlivca v basketbale, hra  Rozvoj výbušno – silových schopnosti  Zdokonaľovanie cvičení z akrobacie a základných cvičení na hrazde  Rozvoj výbušno – silových schopnosti  Zdokonaľovanie herných činnosti,  útočné a obranné kombinácie  Zdokonalenie štartov, všeobecnej vytrvalosti, skoku do diaľky a hodu kriketovou loptičkou  Rozvoj pohybových, funkčných a motorických schopností | Skok do diaľky  z miesta , ľah – sed, člnkový beh, 12 min beh  Beh na 60 m, beh na 800 m, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky  Test a rozhovor  Spracovanie, vedenie lopty, streľba  Kotúľ vpred a vzad, stojka na lopatkách, roznožka cez kozu na šírku  Telesný rozvoj  Písomný test  Jazda vpred, vzad, zastavenie  Vedenie lopty, streľba na kôš  Telesný rozvoj  Kotúle , stojky, výmyk na hrazde  Telesný rozvoj  Vedenie lopty, streľba  Beh na 60 m, 800 m, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou  Kontrola testov VPV |

2.ročník (SEKUNDA) 3 hod. týždenne / 99 hod. ročne

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok**  **počet hodín** | **Obsahový štandard** | | **Výkonový štandard** | **Prostriedky**  **hodnotenia** |
| **Téma** | **Pojmy** | **Spôsobilosti** |
| Ciele a úlohy  v predmete telesná  výchova – 3 hod  Atletika – 8 hod  Poznatky – 1 hod  význam správnej  životosprávy  Rozširujúca hodina  Futsal – 12 hod  Športová gymnastika – 8  hod  Poznatky – 1 hod  Posilňovňa – 4 hod  Rozširujúce učivo  ľadový hokej  10 hod  Športové hry – basketbal – 16 hod  Posilňovňa – 4 hod  Športová gymnastika – 6 hod  Posilňovňa – 4 hod  Rozširujúce učivo  Florbal – 12 hod  Atletika – 8 hod  Testy všeobecnej  Pohybovej výkonnosti – 2 hod  Spolu 99 hod | Organizačné veci, bezpečnosť, meranie  Zdokonaľovanie štartov, hod kriketovou  loptičkou, skok do diaľky, vytrvalostný  beh na 1000 m, vyhodnotenie celku  Pohybový výkon a negatívne vplyvy  na zdravie  Zdokonaľovanie herných činnosti  Zdokonaľovanie akrobatických cvičení,  preskoky , skrčka a roznožka  cvičenia na trampolíne – salto vpred  Telesné zaťaženie, meranie a vyhodnotenie údajov  Kondičné cvičenia v skupinách  Zdokonaľovanie korčuľovania vzad,  vedenie puku prihrávky  Zdokonaľovanie herných činnosti  jednotlivca, zastavenie driblingu  Kondičné a koordinačné cvičenia  Zdokonaľovanie cvičení na hrazde,  trampolíne, preskoky  Kondičné cvičenia  Herné činnosti jednotlivca  zdokonaľovanie bežeckej abecedy,  beh na 60 metrov, štarty,  nácvik prekážkového behu  12 min beh, člnkový beh, skok do diaľky z miesta, ľah - sed | Testy VPV  Štarty, beh na  60 m, hod kriketovou loptičkou  Význam zdravia  pre človeka  streľba, brankár,  obrana  akrobácia, preskok  poznatky o telesnom vývine  plné lopty, malé činky  pravidlá hokeja,  herné činnosti,  dribling, hra  cvičenia na stanovištiach  trampolína, koza  posilňovacie  zariadenia  pravidlá florbalu,  lopty  nízky štart, prekážkový beh  Testy VPV | Plnenie testov všeobecnej  pohybovej výkonnosti  zdokonaliť žiakov prebraného učiva  pochopiť základným otázkam  porúch zdravia  naučiť herné činnosti jednotlivca,  zvládnuť základné akrobatické  tvary, preskoky  diagnostikovanie základných pohybových schopností  rozvoj silových schopností  zvládnuť základné činností,  prevedenie správném hernej  činnosti v zápase  rozvoj – silovo- výbušných schop.  zvládnutie prebratých činností  rozvoj silovo – rýchlostných schopností  zvládnutie prebraných činností  zvládnutie prebraných činností  rozvoj motorických schopností | Diaľka z miesta,  12 min beh  Beh na 60 m , hod  kriket. loptičkou,  skok do diaľky  písomný test  hodnotenie žiaka v zápase  kotúľ vzad,  akrobatická zostava, preskoky  písomný test  telesný rozvoj  hodnotenie žiaka v zápase  hodnotenie výkonu v zápase  telesný rozvoj  hodnotenie krátkej zostavy na hrazde, preskoky  telesný rozvoj  hodnotenie výkonu v zápase  beh na 60 metrov,  prekážkový beh  kontrola testov |

**3. ročník (TERCIA) 3 hod. týždenne / 99 hod. ročne**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok**  **počet hodín** | **Obsahový štandard** | | **Výkonový štandard** | **Prostriedky**  **hodnotenia** |
|  | **Téma** | **Pojmy** | **Spôsobilosti** |  |
| Ciele a úlohy Tv  2 hod  Atletika – 8 hod  Florbal – 8 hod  Volejbal – 10 hod  Všeobecná gymnastika –12 cvičenia v posilňovni  Basketbal- 10hod  Rozširujúce učivo  Korčuľovanie – 10 hod  Športová gymnastika- 10 hod  Basketbal – 10hod  Rozširujúce učivo  Futbal – halový  8 hod  Rozširujúce učivo  Atletika – 8 hod  Diagnostika – 3 hod  Počet hodín spolu: 99 | Organizačné veci, ciele a úlohy, bezpečnosť na hodinách, meranie, testy VPV  Zdokonaľovanie techniky behu, nízky štart, vrh guľou, skok do výšky  Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, pravidlá  Ciele a úlohy, pravidlá hry, nácvik základných herných činnosti jednotlivca  Zásady správneho držania tela, zlepšenie pohybového a oporného aparátu, kondičné cvičenia, akrobatické cvičenia, poradové cvičenia  Herné činnosti, dribling v pohybe, prihrávky, streľba, streľba po dvojtakte, útočná kombinácia 3 :2  Jazda priamo, jazda v oblúkoch, brzdenie, prekladanie vpred, vzad  Akrobacia – kotúle vpred, vzad, stojka na rukách  Preskoky- skrčka a roznožka cez kozu  Hrazda- výmyk, toč jazdmo, zoskok  Herné činnosti jednotlivca, streľba po driblingu, dvojtakt, útočný systém  Prihrávka, tlmenie lopty, dribling, streľba, obsadzovanie hráča  Beh rýchly, skok do diaľky, skok do výšky, štafetový beh  Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti | Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti  Nízky štart, beh rýchly, vrh guľou  Súčasti florbalovej hry, výstroj  Pravidla, výstroj, ihrisko, hráči  Gymnastické náradie a náčinie, názvoslovie, povely  Pravidlá, názvoslovie, kombinácie  Základná korčuliarska technika  Gymnastické názvoslovie  HČJ, pravidlá, hra  Pravidlá, terminológia ,herné činnosti  Nízky štart, skok do diaľky, štafetový beh  Testy VPV | Plnenie testov VPV  Nácvik a zdokonaľovanie prebratých činností  Nácvik herných činností jednotlivca, hra  Technika základného strehu, prihrávky prstami, podanie zdola, postavenie hráčov  Správna technika prebraných činnosti- kotúle, stojky, obraty, skoky  Nácvik streľby po dvojtakte, útočné kombinácie  Nácvik a zdokonaľovanie základných korčuliarskych zručnosti  Nácvik a zdokonaľovanie prebraných činnosti  Správne zvládnutie prebraných činností  Prakticky ukázať správnu techniku, hráčske, funkcie  Nácvik a zdokonaľovanie prebratých činnosti  Zisťovanie výkonnosti v jednotlivých testoch | Diaľka z miesta, ľah – sed, člnkový beh 10 x 5m, beh za 12 min, výdrž v zhybe  Beh na 60m, beh na 1000m, vrh guľou- technika  Hodnotenie žiakov v zápase  Hodnotenie techniky prebraných čin.  Technika cvičení- stojky, kotúle, preskoky  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie korčuliarskej techniky  Hodnotenie zvládnutej techniky  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie techniky hčj  Beh na 60m, 800m, skok do diaľky  Člnkový beh, diaľka z miesta, ľah – sed, 12 min beh |