**Gymnázium, snp 1, gelnica**

**Školský vzdelávací program - inovovaný**

*Kľúčové kompetencie pre život*

*7902J gymnázium (ISCED2)*

**TŠV-d**

**UČEBNÉ OSNOVY**

**Osemročné štúdium – nižšie ročníky**

Učebný plán Verzie č. 1

(všeobecné vzdelávanie s vlastnou profiláciou študentov v posledných ročníkoch)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Názov predmetu** | | **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA /dievčatá/** | | | | |
| **Časový rozsah výučby** | |  | | | | |
|  | Ročník | 1.Prima | 2.Sekunda | 3.Tercia | 4.Kvarta | 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 PREDMETU**

* 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 3 až 6 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.

Hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti kontrolujeme a hodnotíme v závere každého školského roka, okrem 6. Ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie. Hodnotenie vykonávame pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. /1996, 1990/, kde je aj popis testov:

1. Člnkový beh 10 x 5 m /s/

2. Skok do diaľky z miesta /cm/

3. Ľah – sed / počet za 30 sekúnd/

4. a, Beh za 12 minút /m/

4. b, Člnkový vytrvalostný beh /počet 20m úsekov/

5. Výdrž v zhybe podhmatom / sekúnd/

Atletika:

- beh na 60 m, 800 m, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou

Gymnastika:

- kotúľ vpred, vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave, rukách, premet bokom, stojka na hlave s prevalom do kotúľa

- roznožka, skrčka a odbočka cez kozu na šírku

- hrazda po ramena – výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad, prešvihy únožmo vpred, zoskok

- kladina – chôdza, tanečné kroky, predskok, obrat jednonožne o 180 stupňov

Moderná gymnastika:

- cvičenia so švihadlom, loptou a šatkou

Športové hry:

Popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca, hodnotenie výkonu v zápase

Basketbal: prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, bránenie hráča bez lopty a s loptou

Volejbal: odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba , pred seba, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba

**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 činnost

OBSAH VZDELÁVANIA

1.ročník (PRIMA) 3 hod. týždenne *(z toho 1 RH)* / 99 hod. ročne *(z toho 33 RH)*

Obsah predmetu telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov.

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku *Poznatky z telesnej výchovy a športu*, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Tematické celky predmetu TaŠV:

|  |
| --- |
| *Tematický celok* |
| *Poznatky z telesnej výchovy a športu* |
| *Všeobecná gymnastika* |
| *Atletika* |
| *Základy gymnastických športov* |
| *Športové hry – volejbal, basketbal, florbal* |
| *Plávanie* |
| *Sezónne činnosti – cvičenia v prírode* |
| *Povinný výberový tematický celok - korčuľovanie* |
| *Výberový tematický celok - stolný tenis* |
| *Testovanie* |

I. O – Príma dievčatá 3. Hod. týždenne / 99 hod. ročne /

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| Ciele a úlohy TSV, poznatky, bezpečnosť pri vyučovaní - 1 hod  *- priebežne*  Kondičná a koordinačná príprava – 9 hod  Atletika – 18 hod  *Vybíjaná*  *Prehadzovaná*  Volejbal – 14 hod  Basketbal – 8 hod  Športová gymnastika –  12 hod  Školský vzdelávací program – rozširujúce hodiny  Korčuľovanie –  11 hod  Stolný tenis –  5 hod Florbal – 11 hod Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonností | - základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa  - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností  - význam správnej životosprávy  - odborná terminológia vo všetkých TC  - technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností  - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela  - základné názvoslovie telesných cvičení  - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky  - organizačná činnosť na vyučovacej jednotke  - technicky správne polohy a pohyby  - základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky skrčmo, hod loptičkou  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností  - zásady fair-play  - základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží  -prípravná športová hra zameraná na chytanie a hádzanie lopty – rozvoj kondičných a koordinačných schopností: vytrvalosť, sila, reakčná sch., priestorová orientácia  Technika základného strehu, odbíjanie lopty prstami, prihrávky odbitím obojručne nad seba, pod uhlom, zhora cez sieť, turnaj v hre 2 : 2, pravidlá hry 6 : 6  - technika herných činností jednotlivca  - herné kombinácie a herné systémy  - herný výkon  - funkcie hráčov na jednotlivých postoch  - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou  Cvičebné tvary z akrobacie – ľah vznesmo, stojka na lopatkách , hlave, kotúle vpred , vzad, premet bokom.  Skoky a obraty – znožmo, skrčmo, s obratom  Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo  Preskoky – roznožka, skrčka  Cvičenia so švihadlom  - vybavenie korčuliara  - druhy korčuľovania  - jazda vpred, jazda vzad, v drepe  brzdenie, prekladanie, preskakovanie  - pohybové hry a súťaže na ľade  - technika herných činností jednotlivca  - herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu  - držanie rakety, strehové postavenie, pohyb hráča, podanie, príjem podania, údery útočné, obranné  - hra, rôzne obmeny  Základné herné činnosti jednotlivca charakteristika hry, pravidlá,  - Testovanie bude vykonané pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990) na začiatku a na konci školského roka | - Životospráva  - Rozcvičenie  - Režim dňa  - Odborné termíny všetkých TC  - Názvy telesných cvičení, polôh a pohybov  - základná terminológia a systematika atletických disciplín  - základná terminológia  - základné pravidlá  Pravidlá gymnastiky, akrobatické cvičenia, preskoky, hrazda  - základná terminológia  - systematika herných činností, - základná terminológia  - základné pravidlá  - základná terminológia  - základné pravidlá  Herné náčinie, súťaže, zápasy  Testová batéria | - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti  - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  - používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností  - dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností  - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary  - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie  - vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch  - uplatňovať v živote správne držanie tela  - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať  - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite  - poznať základné pravidlá atletických disciplín  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - Vedieť hrať basketbal podľa upravených pravidiel  Naučiť žiačky základné akrobatické tvary, preskoky cez kozu, cvičenia na hrazde  - vedieť korčuľovať vpred, vzad, v drepe bez dopomoci  - ovládať rôzne spôsoby brzdenia  - vedieť základné termíny používané pri korčuľovani  - ovládať základy bezpečnosti pohybu na ľadovej ploche  - vedieť hrať stolný tenis podľa upravených pravidiel  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností  Zvládnutie základných herných činnosti, pravidiel hry  - vedieť správne absolvovať test  - vedieť odmerať výkon v testovanej položke | Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, pohybové a výkonnostné testy  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie  Stojka na hlave, premet bokom, kotúle vo väzbách, skrčka,  Slovné hodnotenie, hodnotenie jednotlivých prevedení  Hodnotenie techniky a výkonu v hre  Slovné hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonov podľa tabuliek Moravec et. Al (1996, 1990) |

2.ročník (SEKUNDA) 3 hod. týždenne *(z toho 1 RH)* / 99 hod. ročne *(z toho 33 RH)*

Obsah predmetu telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov.

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku *Poznatky z telesnej výchovy a športu*, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Tematické celky predmetu TaŠV:

|  |
| --- |
| *Tematický celok* |
| *Poznatky z telesnej výchovy a športu* |
| *Všeobecná gymnastika*  Rytmická gymnastika |
| *Atletika* |
| *Základy gymnastických športov* |
| *Športové hry – Prehadzovaná, vybíjaná, basketbal, volejbal* |
| *Lyžovanie* |
| *Sezónne činnosti – cvičenia v prírode* |
| *Povinný výberový tematický celok - korčuľovanie* |
| *Výberový tematický celok - Stolný tenis* |
| *Testovanie* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| ***Poznatky z telesnej výchovy a športu***  *- priebežne*  ***Všeobecná gymnastika(16h)***  *- priebežne*  ***Rytmická gymnastika(4h)***  ***RH (3 h)***  ***Atletika (16 h)***  ***RH (10 h)***  ***Športové hry***  ***(26 h)***  *Vybíjaná*  *Prehadzovaná*  *Basketbal* *RH (7 h)* *Volejbal* *RH (6 h)* ***Sezónne činnosti –*** *cvičenia v prírode (****4 h)***  **Ochrana života a zdravia** - prierezová téma  ***Povinný výberový tematický celok -*** *korčuľovanie (****8h)***  ***Výberový tematický celok*** *– stolný tenis****7RH***  ***Lyžovanie***  ***12 h (samostatná dotácia)*** Teória telesnej kultúry (2h )Testovanie(2 h) | - základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa  - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností  - význam správnej životosprávy  - odborná terminológia vo všetkých TC  - technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností  - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela  - základné názvoslovie telesných cvičení  - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky  - organizačná činnosť na vyučovacej jednotke  - technicky správne polohy a pohyby  - kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách s dopomocou  - cvičenia na lavičke, základné polohy  Oboznámenie sa s ľudovými tancami(valčík, polka), latinsko- americkými tancami (samba, chacha, rumba, jive, ...)  - základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky skrčmo, hod loptičkou  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností  - zásady fair-play  - základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží  - zdokonaľovanie osvojenia si učiva hravou formou prostredníctvom súťaží, pretekov jednotlivcov a družstiev, upravený viacboj  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností pomocou hier  - technika herných činností jednotlivca  - herné kombinácie a herné systémy  - herný výkon  - funkcie hráčov na jednotlivých postoch  -prípravná športová hra zameraná na chytanie a hádzanie lopty – rozvoj kondičných a koordinačných schopností: vytrvalosť, sila, reakčná sch., priestorová orientácia  - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou  - hra  - osvojenie si herných činností jednotlivca hravou formou  - prípravné hry  - súťaže a turnaj  - odbíjanie obojruč zhora na mieste , v pohybe  - odbíjanie obojruč zdola  - nahrávka, prihrávka  - podanie zdola  - osvojenie si herných činností jednotlivca hravou formou  - prípravné hry, súťaže  - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok  - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach  - orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu  - pohyb a pobyt v prírode  - vybavenie korčuliara  - druhy korčuľovania  - jazda vpred, jazda vzad, v drepe  brzdenie, prekladanie, preskakovanie  - pohybové hry a súťaže na ľade  - technika herných činností jednotlivca  - herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu  - držanie rakety, strehové postavenie, pohyb hráča, podanie, príjem podania, údery útočné, obranné  - hra, rôzne obmeny  - chôdza, beh na lyžiach, nosenie lyží  - obojstranný pluh, základný zjazdový postoj  - jazda šikmo svahom  - otáčanie v pluhu  - otáčanie s horným prívratom lyže  - správanie sa pri páde na svahu  Význam športu v živote každého človeka  Zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení  - Testovanie bude vykonané pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990) na začiatku a na konci školského roka | - Životospráva  - Rozcvičenie  - Režim dňa  - Odborné termíny všetkých TC  - Názvy telesných cvičení, polôh a pohybov  -základná terminológia  -ovládať vybrané tanečné kroky  - základná terminológia a systematika atletických disciplín  - základná terminológia  - základné pravidlá  - teoretické poznatky TC  - pravidlá hry  - základy odbornej turistickej terminológie  - základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia  - základná terminológia  - systematika herných činností, - základná terminológia  - základné pravidlá  - terminológia TC  - základné pravidlá správania sa na vleku, zjazdovke  - hygiena, bezpečnosť  - test | - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti  - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  - používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností  - dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností  - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary  - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie  - vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch  - uplatňovať v živote správne držanie tela  - správne technicky vykonať kotúľ vpred a vzad, stojku na rukách s dopomocou  -vedieť rozoznať a medi sebou rozlíšiť hudobné skladby  - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať  - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite  - poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží  - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia  - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - Vedieť hrať basketbal podľa upravených pravidiel  - Vedieť hrať volejbal podľa upravených pravidiel  - vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov  - vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane  - poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu  - absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu  - vedieť korčuľovať vpred, vzad, v drepe bez dopomoci  - ovládať rôzne spôsoby brzdenia  - vedieť základné termíny používané pri korčuľovaní  - ovládať základny bezpečnosti pohybu na ľadovej ploche  - vedieť hrať stolný tenis podľa upravených pravidiel  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  -žiak vie správne technicky zlyžovať svah, správať sa na vleku, svahu  - vedieť správne absolvovať test  - vedieť odmerať výkon v testovanej položke | Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, pohybové a výkonnostné testy  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonov podľa tabuliek Moravec et. Al (1996, 1990) |

3.ročník (TERCIA) 3 hod. týždenne *(z toho 1 RH)* / 99 hod. ročne *(z toho 33 RH)*

Obsah predmetu telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov.

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku *Poznatky z telesnej výchovy a športu*, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Tematické celky predmetu TaŠV:

|  |
| --- |
| *Tematický celok* |
| *Poznatky z telesnej výchovy a športu* |
| *Všeobecná gymnastika* |
| *Atletika* |
| *Základy gymnastických športov* |
| *Športové hry – basketbal, volejbal* |
| *Sezónne činnosti – cvičenia v prírode* |
| *Povinný výberový tematický celok - korčuľovanie* |
| *Výberový tematický celok - stolný tenis, florbal* |
| *Testovanie* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| ***Poznatky z telesnej výchovy a športu***  *- priebežne*  ***Všeobecná gymnastika***  *- priebežne*  ***Atletika (12 h)***  ***RH (10 h)***  ***Športové hry***  ***(26 h)***  *basketbal* *RH (7h)* *volejbal* *RH (6h)* ***Sezónne činnosti –*** *cvičenia v prírode (****4 h)***  **Ochrana života a zdravia** - prierezová téma  ***Povinný výberový tematický celok -*** *korčuľovanie* ***8h***  ***Výberový tematický celok*** *– stolný tenis* ***2 RH***  *florbal* ***4 RH***  Testovanie  (4 h) | - základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa  - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností  - význam správnej životosprávy  - odborná terminológia vo všetkých TC  - technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností  - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela  - základné názvoslovie telesných cvičení  - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky  - organizačná činnosť na vyučovacej jednotke  - technicky správne polohy a pohyby  - kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách s dopomocou  - cvičenia na lavičke, základné polohy  - základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky skrčmo, hod loptičkou  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností  - zásady fair-play  - základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží  - zdokonaľovanie osvojenia si učiva hravou formou prostredníctvom súťaží, pretekov jednotlivcov a družstiev, upravený viacboj  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností pomocou hier  - technika herných činností jednotlivca  - herné kombinácie a herné systémy  - herný výkon  - funkcie hráčov na jednotlivých postoch  - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou  - hra  - osvojenie si herných činností jednotlivca hravou formou  - prípravné hry  - súťaže a turnaj  - odbíjanie obojruč zhora na mieste , v pohybe  - odbíjanie obojruč zdola  - nahrávka, prihrávka  - podanie  - osvojenie si herných činností  jednotlivca hravou formou  - prípravné hry, súťaže  - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok  - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach  - orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu  - pohyb a pobyt v prírode  - vybavenie korčuliara  - druhy korčuľovania  - jazda vpred, jazda vzad, v drepe  brzdenie, prekladanie, preskakovanie  - pohybové hry a súťaže na ľade  - technika herných činností jednotlivca  - herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu  - držanie a pohyby s hokejkou, pohyb hráča po ihrisku, vedenie loptičky, streľba, útočné a obranné herné kombinácie  - hra, rôzne obmeny  - Testovanie bude vykonané pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990) na začiatku a na konci školského roka | - Životospráva  - Rozcvičenie  - Režim dňa  - Odborné termíny všetkých TC  - Názvy telesných cvičení, polôh a pohybov  - základná terminológia a systematika atletických disciplín  - základná terminológia  - základné pravidlá  - teoretické poznatky TC  - pravidlá hry  - základy odbornej turistickej terminológie  - základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia  - základná terminológia  - systematika herných činností, - základná terminológia  - základné pravidlá  - test | - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti  - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  - používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností  - dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností  - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary  - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie  - vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch  - uplatňovať v živote správne držanie tela  - správne technicky vykonať kotúľ vpred a vzad, stojku na rukách s dopomocou  - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať  - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite  - poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží  - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia  - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier  - vedieť správne pomenovať,  popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - Vedieť hrať basketbal podľa upravených pravidiel  - Vedieť hrať volejbal podľa upravených pravidiel  - vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov  - vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane  - poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu  - absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu  - vedieť korčuľovať vpred, vzad, v drepe bez dopomoci  - ovládať rôzne spôsoby brzdenia  - vedieť základné termíny používané pri korčuľovaní  - ovládať základny bezpečnosti pohybu na ľadovej ploche  - vedieť hrať stolný tenis, florbal podľa upravených pravidiel  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre  (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - vedieť správne absolvovať test  - vedieť odmerať výkon v testovanej položke | Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, pohybové a výkonnostné testy  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonov podľa tabuliek Moravec et. Al (1996, 1990) |

KVARTA - 3 hod. týždenne *(z toho 1 RH)* / 99 hod. ročne *(z toho 33 RH)*

Obsah predmetu telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov.

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku *Poznatky z telesnej výchovy a športu*, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Tematické celky predmetu TaŠV:

|  |
| --- |
| *Tematický celok* |
| *Poznatky z telesnej výchovy a športu* |
| *Všeobecná gymnastika* |
| *Atletika* |
| *Základy gymnastických športov* |
| *Športové hry – basketbal, volejbal* |
| *Sezónne činnosti – cvičenia v prírode* |
| *Povinný výberový tematický celok - korčuľovanie* |
| *Výberový tematický celok - stolný tenis, florbal,* |
| *Testovanie* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok, mesiac a  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| ***Poznatky z telesnej výchovy a športu***  ***5 h***  *- priebežne*  ***Všeobecná gymnastika 10 h***  *- priebežne*  ***Atletika (9 h)***  ***RH (4 h)***  ***Športové hry***  ***(26 h)***  *basketbal* *RH (7h)* *volejbal* *RH (6h)* ***Sezónne činnosti –*** *cvičenia v prírode (****4 h)***  **Ochrana života a zdravia** - prierezová téma  ***Povinný výberový tematický celok -*** *korčuľovanie* ***6h***  ***Výberový tematický celok*** *– stolný tenis* ***6 RH***  *florbal* ***3 RH***  Testovanie  (4 h) | - základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa  - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností  - význam správnej životosprávy  - odborná terminológia vo všetkých TC  - technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností  - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela  - základné názvoslovie telesných cvičení  - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky  - organizačná činnosť na vyučovacej jednotke  - technicky správne polohy a pohyby  - kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách s dopomocou  - cvičenia na lavičke, základné polohy  - základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky skrčmo, hod loptičkou  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností  - zásady fair-play  - základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží  - zdokonaľovanie osvojenia si učiva hravou formou prostredníctvom súťaží, pretekov jednotlivcov a družstiev, upravený viacboj  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností pomocou hier  - technika herných činností jednotlivca  - herné kombinácie a herné systémy  - herný výkon  - funkcie hráčov na jednotlivých postoch  - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou  - hra  - osvojenie si herných činností jednotlivca hravou formou  - prípravné hry  - súťaže a turnaj  - odbíjanie obojruč zhora na mieste , v pohybe  - odbíjanie obojruč zdola  - nahrávka, prihrávka  - podanie  - osvojenie si herných činností  jednotlivca hravou formou  - prípravné hry, súťaže  - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok  - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach  - orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu  - pohyb a pobyt v prírode  - vybavenie korčuliara  - druhy korčuľovania  - jazda vpred, jazda vzad, v drepe  brzdenie, prekladanie, preskakovanie  - pohybové hry a súťaže na ľade  - technika herných činností jednotlivca  - herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu  - držanie rakety, strehové postavenie, pohyb hráča, podanie, príjem podania, údery útočné, obranné  - držanie hokejky, strehové postavenie, pohyb hráča na ihrisku, údery útočné, obranné, bránenie  - hra, rôzne obmeny  - testovanie bude vykonané pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990) na začiatku a na konci školského roka | - Životospráva  - Rozcvičenie  - Režim dňa  - Odborné termíny všetkých TC  - Názvy telesných cvičení, polôh a pohybov  - základná terminológia a systematika atletických disciplín  - základná terminológia  - základné pravidlá  - teoretické poznatky TC  - pravidlá hry  - základy odbornej turistickej terminológie  - základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia  - základná terminológia  - systematika herných činností, - základná terminológia  - základné pravidlá  - systematika herných činností, - základná terminológia  - základné pravidlá  - testy | - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti  - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  - používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností  - dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností  - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary  - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie  - vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch  - uplatňovať v živote správne držanie tela  - správne technicky vykonať kotúľ vpred a vzad, stojku na rukách s dopomocou  - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať  - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite  - poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží  - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia  - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier  - vedieť správne pomenovať,  popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - vedieť hrať basketbal podľa upravených pravidiel  - vedieť hrať volejbal podľa upravených pravidiel  - vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov  - vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane  - poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu  - absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu  - vedieť korčuľovať vpred, vzad, v drepe bez dopomoci  - ovládať rôzne spôsoby brzdenia  - vedieť základné termíny používané pri korčuľovaní  - ovládať základny bezpečnosti pohybu na ľadovej ploche  - vedieť hrať stolný tenis, podľa platných či upravených pravidiel  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre  (stretnutí) uplatniť techniku jednotlivca  - vedieť hrať florbal, podľa platných či upravených pravidiel  - vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre  (stretnutí) uplatniť techniku jednotlivca  - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku  - vedieť správne absolvovať test  - vedieť odmerať výkon v testovanej položke | Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, pohybové a výkonnostné testy  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, testy, slovné hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonu v hre  Slovné hodnotenie, hodnotenie výkonov podľa tabuliek Moravec et. Al (1996, 1990) |