**Gymnázium, snp 1, gelnica**

**Školský vzdelávací program - inovovaný**

*Kľúčové kompetencie pre život*

*7902J gymnázium (ISCED3A)*

**TŠV-d**

**UČEBNÉ OSNOVY**

**Štvorročné štúdium / Osemročné štúdium – vyššie ročníky**

**(1.ROČ./KVINTA – 4.ROČ./OKTÁVA)**

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./ Kvinta | 2./ Sexta | 3./ Septima | 4./ Oktáva | Spolu |
|  | Štátny vzdelávací program | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
|  | Školský vzdelávací program | | – | – | - | – | – |
|  |  | Voliteľný maturitný predmet | – | – | – | – | – |
|  |  | Voliteľný maturitný seminár | – | – | – | – | – |
|  | SPOLU | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| **Kód a názov odboru štúdia** | | | 7902 J00 gymnázium | | | | |
| **Stupeň vzdelania** | | | vyššie sekundárne vzdelanie ISCED 3A | | | | |
| **Forma štúdia** | | | denná | | | | |
| **Dĺžka štúdia** | | | štvorročná | | | | |
| **Vyučovací jazyk** | | | slovenský jazyk | | | | |

**CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie 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. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

**CIELE UČEBNÉHO PREDMETU**

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:

* porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
* vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
* osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
* vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
* porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
* boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;
* rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
* osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
* racionálne jednali pri prekonávaní prekáţok v situáciách osobného a verejného ohrozenia.

Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom **k**ľ**ú**č**ových a predmetových kompetencií** žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesuálny charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti.

Za kľúčové kompetencie sa považujú **-** komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia

v cudzích jazykoch, matematická gramotnosť a kompetencie v oblasti prírodných vied a technológií, kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií, učiť sa učiť, sociálne a občianske kompetencie, podnikateľské kompetencie a kultúrne kompetencie. Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

**Pohybové kompetencie -** žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu,

pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime.

**Kognitívne kompetencie -** žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza; žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov; žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu.

**Komunika**č**né kompetencie -** žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii; žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská; žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným; žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti.

**U**č**ebné kompetencie -** žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu; žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko.

**Interpersonálne kompetencie -** žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania; žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie; žiak vie efektívne pracovať v kolektíve; žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov.

**Postojové kompetencie** - žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody; žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, uznať kvality súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

**OBSAH UČEBNÉHO PREDMETU**

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných **modulov,** zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej

činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

***Hlavné moduly:***

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Telesná zdatnos**ť **a pohybová výkonnos**ť

**4. Športové** č**innosti pohybového režimu**

***Ciele jednotlivých modulov:***

# Zdravie a jeho poruchy

* pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
* porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
* pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
* uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnejší spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
* porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
* vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

**Zdravý životný štýl**

* osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
* porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
* nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
* získať praktické zručnosti zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
* účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie;
* zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
* využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
* vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
* porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
* pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

**Telesná zdatnos**ť **a pohybová výkonnos**ť

* získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
* plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
* vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
* preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
* vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
* pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

**Športové** č**innosti pohybového režimu**

* využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
* preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone;
* získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínách, organizovaní športovej aktivity;
* pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
* orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
* vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe;
* rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu

**Obsah jednotlivých modulov**

**Zdravie a jeho poruchy**

Poznatky o význame zdravia pre jednotlivca a pre spoločnosť, o vzťahu medzi zdravotnými návykmi a zdravotným stavom, vzťahu medzi športom a zdravím, o vzťahu človeka k životnému prostrediu. Poznatky o vplyve pohybu na opornú a pohybovú sústavu, o úprave funkcie tráviacej, dýchacej, obehovej zmyslovej a nervovej sústavy. Poznatky o všeobecných zásadách prvej pomoci. Charakteristiky niektorých porúch zdravia, ich vznik, bezpečnosť pri športovaní a veľkosť zaťažovania. Poznatky o prevencii pred civilizačnými, neinfekčnými a nešpecifickými chorobami, o prevencii pred drogovými závislosťami látkovými a nelátkovými a ďalšími rizikovými faktormi porúch zdravia a spôsobu života.

**Ponúkaný pohybový obsah modulu:**

**Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing, cvičenie s palicou a pod.**

**Zdravý životný štýl**

Poznatky o pohybovom režime, o hygienických návykoch, o režime dňa, o správnom stravovaní. Poznatky o základných pojmoch vo výžive a zložení potravín, o správnych stravovacích návykoch, o škodlivých látkach v potravinovom reťazci, o poruchách príjmu potravy. Poznatky a zručnosti o životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zdravotne orientovanej telovýchovnej a športovej aktivite. Pohybový program, denný pohybový režim, poznatky o režime práce a oddychu, o otužovaní, o prostriedkoch regenerácie a využití športu ako regeneračného prostriedku, o psychohygiene, o kalokagatii a olympizme.

**Ponúkaný pohybový obsah modulu:**

**Všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibeťanov, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.**

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

Poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, o metódach rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Poznatky a zručnosti vo zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovanie v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, sebahodnotenie.

**Ponúkaný pohybový obsah modulu:**

**Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje** a optimalizujúce ich vplyv. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky **atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu** a iných. **Pohybové činnosti,** ktoré prispievajú **k rozvoju pohybových schopností** a zvyšovaniu **telesnej zdatnosti**. Sem patria rôzne **telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling, skákanie cez švihadlo (rope skipping), cyklistika** a pod.

**Športové činnosti pohybového režimu**

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidlá vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák.

**Ponúkaný pohybový obsah v module:**

-**Športové činnosti,** pri ktorých podľa pravidiel dochádza **k stretu medzi jednotlivcami.** Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov (najmä úderové, chvatové a pákové systémy: **džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy**) a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom (**tenis, stolný tenis, bedminton**). Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera s akcentom na moţnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany.

-**Športové činnosti** uskutočňované **v kolektíve** podľa daných pravidiel. Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívmi, vyžadujú kooperáciu v družstve, vplývajú na rozvoj schopnosti anticipácie jednotlivcov i kolektívov a vôle zvíťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: **basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, ragby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, ultimate frisbee, futsal, hokejbal, indiaka, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal teeball, strítbasketbal, bejzbal, boča, kolky, petang** a iné. Majú prispieť k rozvoju osobnosti žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonaliť osvojené herné činnosti jednotlivca a kolektívu, vedieť posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia, preukázať uplatnenie herných činností a kombinácii v hre, v zápase, vo svojom pohybovom režime a pri rozvoji funkčnosti jednotlivých orgánov tela.

-**Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy** na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus. Výber telovýchovných a športových činností tvorí: **tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, plávanie, akvabely, joga, pilates, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, skákanie cez švihadlo (rope skiping), psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia, taj-či, cvičenie vo vode, akvaerobik.** Aktivity charakteru súťaží ako napr. **gymteam, tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenia** a iné. Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy, rozvoj myslenia a duševnej pohody, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych individuálnych a estetických športov, dokázať ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im.

-**Športové činnosti** charakteristické **premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia.** Z prostredia vplývajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory, pláže a iné, v ktorých podmienkach sa pohybové aktivity uskutočňujú. Vo výbere sú športy: **bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, zlaňovanie, a iné.** Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností, získal schopnosť lepšej orientácie v prostredí a premiestňovania sa v prirodzenom prostredí s ľubovoľným lokomočným a premiestňovacím prostriedkom, zlepšenie adaptácie organizmu, otužilosti a získavanie schopnosti prekonávania prekážok. Zmyslom je ďalej zdokonalenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného, jedného letného športu a jedného športu vo vode, získanie základných zručností z ďalších športov vykonávaných v prírode a prostredníctvom nich vytváranie vzťahu k aktivite a poznaniu pohybových a prírodných vplyvov pri starostlivosti o zdravie.

**STRATÉGIA VYUČOVANIA**

Úlohou každého učiteľa telesnej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval sám programy vyučovania telesnej výchovy pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz kladie na prispôsobenie programov vývinovým etapám a mládeže, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka.

Najčastejšie používané metódy v telesnej výchove sú vzdelávacie a to :

1. slovná – monologická (výklad, prednáška, inštruktáž, vysvetľovanie) a dialogická (rozhovor, diskusia)
2. demonštračné – kedy učiteľ priamo na ukážke demonštruje a opisuje nácvik nových prvkov
3. praktická – najviac používaná v TEV, kedy si žiaci vyskúšaním a jeho následným opakovaním osvojujú pohybové návyky

### 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.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení. Ide o také súhrnné hodnotenie, aké sa na danej škole používa aj v iných vyučovacích predmetoch. Odporúča sa však priebežne počas vyučovania využívať najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

* 1. Výchovno-vzdelávacie výsledky žiaka sa v týchto predmetoch sa klasifikujú stupňami od 1 po 5, 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“.
  2. 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.
  3. 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.
  4. 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.
  5. 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.
  6. 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.

**UČEBNÉ ZDROJE**

1. Kampmiller a kol. : Teória a didaktika atletiky I.

2. Kampmiller a kol. : Teória a didaktika atletiky II.

3. Hrčka, J.- Koss, B.: Základná gymnastika. Bratislava, SPN 1972

1. Zrubák, A.: Kondičná gymnastika pre všetkých. Bratislava. Šport., 1978
2. Zapletalová, L. – Přidal, V. : Didaktika volejbalu. 2.
3. Rehák, M. a kol.: Teória a didaktika basketbalu.
4. Šimonek, J. – Zrubák : Základy kondičnej prípravy v športe
5. Časopis – Telesná výchova a šport

1.ROČNÍK + KVINTA (2 h týždenne / 66 h ročne)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok, mesiac a  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Diagnostika **2**  (Testy VPV)  Atletika **9** Volejbal 14Gymnastika 20 Rytmická gymnastika **4**  Korčuľovanie **4**  Basketbal **8**  Kondičná gymnastika **2**  Teoretické poznatky **3** | Skok z miesta, člnkový beh,  Sed-ľah, vytrvalostný beh – 1500m,  Atletické rozcvičenie. Atletická abeceda- popis, ukážky. Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh).  Nízky štart. Hody na cieľ, prekážkové behy – súťaže. Štafetový beh – odovzdanie a preberanie štafetového kolíka. Skok do diaľky z rozbehom – doskok, rozbeh  HČJú - Odbíjanie obojručne z hora.  Odbíjania zdola – bager. Podanie zdola.  HČJo – príjem a spracovanie podania.  HKú - po nahrávke pri sieti.  HKo - pri príjme podania  Hra  Dýchacie cvičenia. Cvičenia na správne držanie tela. Východiskové polohy. Kotúľ vpred. Kotúľ vzad. Kotúle z rôznych východiskových a do rôznych konečných polôh. Kotúľ letmo. Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu. Premet bokom. Preskoky – roznožka, skrčka.  Kladina(lavička) – chôdza, poskoky,  skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje.  5 tibeťanov. Pozdrav slnku. Roppe skipping.  Tance- tanečné kroky (chacha, jive, samba, valčík, polka). Aerobik. Zumba.  Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže  Basketbalová rozcvička. Hra na 10 prihrávok. HČJú - Prihrávky na mieste.  Prihrávky v pohybe. Vedenie lopty – dribling. Streľba z miesta (rôzne pozície).  Streľba po driblingu  HČJo - Bránenie hráča s loptou. Bránenie hráča bez lopty. Streetbasketbal  Hra  Posilňovacie cvičenia s vlastným telom,  s náčiním, na náradí  Význam zdravia, správne držanie tela, vzťah medzi športom a zdravím, poruchy zdravia, civilizačné choroby a ich vznik, bezpečnosť pri športovaní. Pohybový režim, hygienické návyky, správne stravovanie, FIT. Gymnastická terminológia, Druhy cvičení – posilňovacie (objem, sila), dýchacie,  relaxačné, strečingové, … | - nízky, stredný a vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie  - základné pravidlá:  a/ nízky štart, vylúčenie pri štarte  b/ rozbehy, semifinále, finále  c/ technika hodu  - preberanie a odovzdávanie  štafetového kolíka  -skok do diaľky - rozbeh, odraz, let, doskok  volejbalový košík, volejbalový streh, postavenie hráčov v hre, odbíjanie zhora, odbíjanie zdola, podanie,  príjem podania  - základné pravidlá: ihrisko, rozhodcovia, spôsob hry, bod,  zmena podania a pod.  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy    - zásady správneho držania tela, dýchania pri cvičení,  - zásady bezpečnosti, úrazová zábrana, dopomoc a záchrana,  - prevaly, kolíska, kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave, stojka na rukách, s  premet bokom,  - roznožka skrčka  - chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty,  rovnovážne postoje  - 5 tibeťanov  - pozdrav slnku  - korčuľovanie, jazda vpred a vzad, pribrzdenie, zastavenie,  obraty, váha predklonmo, pirueta, kadetov skok  - basketbal, prihrávka, vedenie lopty, streľba, kôš, rozskok, obrana  - streetbasketbal  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy  - posiľňovanie, strečing  - náčinie, náradie  - správne držanie tela, šport, zdravie, civilizačné choroby, poruchy zdravia, skupiny oslabení,  - pohybový režim, hygiena, návyk, stravovanie, FIT  - polohy, postoje, | -Viesť žiakov k čistote v školskom  prostredí i mimo neho  - oboznámiť žiakov o zásadách bezpečnosti práce pri povinnej a dobrovoľnej telesnej výchovy  -otestovať pohybovú výkonnosť žiakov  - získať základné poznatky o technike atletických disciplín,  - osvojiť si bezpečnosť  - osvojiť si základné pravidlá štafetového behu a skoku do diaľky  - rozšíriť základné poznatky  o volejbale  - rozšíriť základy odbornej terminológie  - oboznámiť sa s pravidlami hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel volejbalu  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite,  formovať dobré vzťahy v družstve  - získať základné poznatky o TC,  - získať základy odbornej  terminológie,  - získať základy techniky  osvojovaných PČ,  - osvojiť si základné pravidlá,  - viesť žiakov k pozitívnemu  vzťahu ku gymnastike,  - viesť žiakov k  zodpovednosti za  bezpečnosť spolužiakov viesť  žiakov k estetickému pohybovému  prejavu viesť žiakov k správnemu  držaniu tela a dodržiavaniu  osobnej hygieny  - zdokonaľovanie korčuliarskych zručností  - rozšíriť si základné poznatky  o basketbale a streetbasketbale  - rozšíriť si základy odbornej terminológie  - rozšíriť si poznatky o pravidlách hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite, formovať  dobré vzťahy v družstve  - vedieť aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti  - osvojiť si základné poznatky  o kondičných a koordinačných  pohybových schopnostiach  **-**Vychovávať žiakov v súlade so životným prostredím a viesť ich k  jeho ochrane  - upevňovať kladný vzťah k aktívnej PČ, viesť žiakov k  sebazdokonaľovaniu, k   čestnosti, k dodržiavaniu zásad osobnej hygieny, k dodržiavaniu pravidiel bezpečnosti  - viesť žiakov k zodpovednosti  za vlastnú telesnú kondíciu  - viesť žiakov k prekonávaniu  nepríjemných pocitov pri zaťažení  **-** viesť žiakov k hygienickým návykom | - testové batérie  - úroveň zvládnutia odbíjania obojručne zhora, zdola  podania zhora, hry  - pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, kotúľová zostava,  - pohybové prevedenie stojky na rukách, premet bokom  - pohybové prevedenie preskokov  - pohybové prevedenie kladinovej zostavy  - tanec na hudbu  - slovné hodnotenie  - úroveň zvládnutia prihrávok, vedenia lopty, streľby na kôš, hry  - úroveň zvládnutia hry a jednotlivých HČJ |

2.ROČNÍK / SEXTA (2 h týždenne / 66 h ročne)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok, mesiac a  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Diagnostika **2**  (Testy VPV)  Atletika **13** Volejbal 15Gymnastika 13 Rytmická gymnastika **4**  Korčuľovanie **2**  Basketbal **15**  Kondičná gymnastika  Teoretické poznatky **2** | Skok z miesta, člnkový beh,  Sed-ľah, vytrvalostný beh – 1500m,  Atletické rozcvičenie. Atletická abeceda. Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). Nízky štart. Rozvoj rýchlosti. (rýchle a pomalé rovinky)  Technika behu na krátke vzdialenosti, príp. odstraňovanie chýb. Štafety – súťaže. Hod granátom. Hod oštěpím. Vrh guľou. Skok do diaľky s rozbehom- posúdenie vplyvu rozvoja rýchlosti na výkon v skoku do diaľky.  HČJú - Odbíjanie obojručne z hora.  Odbíjania zdola – bager. Podanie zhora. Útočný úder.  HČJo – príjem a spracovanie podania. -Blok – jednoblok. Obrana v poli – vyberanie ľahkých lôpt.  HKú - Po nahrávke pri sieti. Po nahrávke z poľa.  HKo - Zaujatie vyčkávacieho postavenia.  Postavenie pri prijme podania. Postavenie pri útoku súpera. Postavenie pri vytváraní vlastného útoku  Dýchacie cvičenia. Cvičenia na správne držanie tela. Východiskové polohy. Kotúľ vpred. Kotúľ vzad. Kotúle z rôznych východiskových a do rôznych konečných polôh. Kotúľ letmo. Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu. Premet bokom. Preskoky – roznožka, skrčka. Hrazda – polohy, vzpor, výmyk. Premet vpred.  Cvičenie na trampolíne  Tance- tanečné kroky (chacha, jive, samba, valčík, polka). Aerobik. Zumba.  Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže  Basketbalová rozcvička. Hra na 10 prihrávok. HČJú - Prihrávky na mieste. (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom), - Prihrávky na mieste – (priama, oblúkom, odrazom od zeme), - Prihrávky v pohybe - (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom), - Prihrávky v pohybe - (priama, oblúkom, odrazom od zeme)  HČJú - Vedenie lopty – dribling, - Streľba z miesta (rôzne pozície), Streľba po driblingu  HČJo - Bránenie hráča s loptou, - Bránenie hráča bez lopty, - Doskakovanie  HKú - Založ. na individuálnom uvoľnení,  - Založ. na clonení, - Založ. na inej činnosti spoluhráčov než clonenie (kombinácia prihrávky a nabiehania). - Pri početnej prevahe útočníkov.  HKo - Prekĺzavanie, - Preberanie  Hra  Streetbastetbal  Rozvoj sily dolných končatín. Rozvoj horných končatín. Rozvoj sedacieho svalstva. Rozvoj brušného svalstva.  Kruhový tréning. Cvičenie na fitloptách.  Rozdelenie cvičení do skupín podľa obsahu cvičenia: posilňovacie (objem, sila), dýchacie, relaxačné, strečingové, …  Gymnastická terminológia. | - nízky, stredný a vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie  - základné pravidlá:  a/ nízky štart, vylúčenie pri štarte  b/ rozbehy, semifinále, finále  c/ technika hodu  - šprinty  - skok do diaľky  volejbalový košík, volejbalový streh, postavenie hráčov v hre, odbíjanie zhora, odbíjanie zdola, podanie zhora,  príjem podania  - základné pravidlá: ihrisko, rozhodcovia, spôsob hry, bod,  zmena podania a pod.  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy    - obrana v poli – blok, vyberanie ľahkých lôpt  - zaujatie vyčkávacieho postavenia a vytváranie vlastného útoku  - zásady správneho držania tela, dýchania pri cvičení,  - zásady bezpečnosti, úrazová zábrana, dopomoc a záchrana,  - prevaly, kolíska, kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave, stojka na rukách, s  premet bokom,  - roznožka skrčka  - výmyk  - 5 tibeťanov  - pozdrav slnku  - cvičenia na trampolíne  -tanec  -chacha, jive, samba, valčík, polka.  -aerobik, zumba.  - korčuľovanie, jazda vpred a vzad, pribrzdenie, zastavenie,  obraty, váha predklonmo, pirueta, kadetov skok  - basketbal, prihrávka na mieste a v pohybe, vedenie lopty, streľba, kôš, rozskok, obrana, doskakovanie  - streetbasketbal  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy  - posiľňovanie, strečing  - náčinie, náradie  - správne držanie tela, šport, zdravie,  pohybový režim, hygiena, návyk,  - polohy, postoje, | -Viesť žiakov k čistote v školskom  prostredí i mimo neho  - oboznámiť žiakov o zásadách bezpečnosti práce pri povinnej a dobrovoľnej telesnej výchovy  -otestovať pohybovú výkonnosť žiakov  - získať základné poznatky o technike atletických disciplín,  - osvojiť si bezpečnosť  - rozdiel medzi vytrvalostným behom a behom na krátke vzdialenosti.  - rozšíriť základné poznatky  o volejbale  - rozšíriť základy odbornej terminológie  - oboznámiť sa s pravidlami hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel volejbalu  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite,  formovať dobré vzťahy v družstve  - získať základné poznatky o TC,  - získať základy odbornej  terminológie,  - získať základy techniky  osvojovaných PČ,  - osvojiť si základné pravidlá,  - viesť žiakov k pozitívnemu  vzťahu ku gymnastike,  - viesť žiakov k zodpovednosti za  bezpečnosť spolužiakov  - viesť žiakov k správnemu  držaniu tela a dodržiavaniu  osobnej hygieny  - zdokonaľovanie korčuliarskych zručností  - rozšíriť si základné poznatky  o basketbale a streetbasketbale  - rozšíriť si základy odbornej terminológie  - rozšíriť si poznatky o pravidlách hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite, formovať  dobré vzťahy v družstve  - vedieť aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti  - osvojiť si základné poznatky  o kondičných a koordinačných  pohybových schopnostiach  **-**Vychovávať žiakov v súlade so životným prostredím a viesť ich k  jeho ochrane  - upevňovať kladný vzťah k aktívnej PČ, viesť žiakov k  sebazdokonaľovaniu, k   čestnosti, k dodržiavaniu zásad osobnej hygieny, k dodržiavaniu pravidiel bezpečnosti  - viesť žiakov k zodpovednosti  za vlastnú telesnú kondíciu  - viesť žiakov k prekonávaniu  nepríjemných pocitov pri zaťažení  **-** viesť žiakov k hygienickým návykom | - testové batérie  - pohybový test  - úroveň zvládnutia odbíjania obojručne zhora, zdola  podania zhora, hry  - pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, kotúľová zostava,  - pohybové prevedenie stojky na rukách, premet bokom  - pohybové prevedenie preskokov  - pohybové prevedenie výmyku  - tanec na hudbu  - slovné hodnotenie  - úroveň zvládnutia prihrávok, vedenia lopty, streľby na kôš, hry  - úroveň zvládnutia hry a jednotlivých HČJ |

3.ROČNÍK (2 h týždenne / 66 h ročne)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok, mesiac a  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Diagnostika **2**  (Testy VPV)  Atletika **9** Volejbal 14Gymnastika 10 Rytmická gymnastika **8**  Korčuľovanie **2**  Basketbal **8**  Kondičná gymnastika **6**  Florbal **4**  Teoretické poznatky **3** | Skok z miesta, člnkový beh,  Sed-ľah, vytrvalostný beh – 1500m,  Atletické rozcvičenie. Atletická abeceda. Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). Nízky štart. Rozvoj rýchlosti behu – roviny 10,30,50m. Rozvoj vytrvalosti. Rozvoj rýchlostno – vytrvalostnej disciplíny – 300m behu.  Skok do diaľky. Vrh guľou – N vrhu + obrátka, + súhra Štafety – súťaže.  Rozvoj rýchlosti vo vytrvalostnom behu.  Rozbor videopásky (rôzne atletické disciplíny). Trojskok.  HČJú - Odbíjanie obojručne z hora.  Odbíjania zdola – bager. Podanie. Útočný úder.  HČJo – príjem a spracovanie podania. -Blok – jednoblok. Obrana v poli – vyberanie ľahkých lôpt.  HKú - Po nahrávke pri sieti. Po nahrávke z poľa.  HKo - Zaujatie vyčkávacieho postavenia.  Postavenie pri prijme podania. Postavenie pri útoku súpera. Postavenie pri vytváraní vlastného útoku  Hsú- bez špecializovaných hráčov, so špecializovanými hráčmi.  Hra  Dýchacie cvičenia. Cvičenia na správne držanie tela. Východiskové polohy. Kotúľ vpred. Kotúľ vzad. Kotúle z rôznych východiskových a do rôznych konečných polôh. Kotúľ letmo. Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu. Premet bokom. Preskoky – roznožka, skrčka. Hrazda – polohy, vzpor, výmyk.  Kladina(lavička) – chôdza, poskoky,  skoky, zoskoky, výskoky, obraty,  rovnovážne postoje.  5 tibeťanov. Pozdrav slnku.  Tance- tanečné kroky (chacha, jive, samba, valčík, polka). Aerobik. Zumba.  Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, Súťaže  Basketbalová rozcvička. Hra na 10 prihrávok.  HČJú - Prihrávky na mieste (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom priama, oblúkom, odrazom od zeme), - Prihrávky v pohybe (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom priama, oblúkom, odrazom od zeme), - Vedenie lopty – dribling, - Streľba z miesta (rôzne pozície), - Streľba po driblingu, - Dvojtakt  HČJo - Bránenie hráča s loptou, - Bránenie hráča bez lopty, Doskakovanie.  HKú - Založ. na individuálnom uvoľnení,  - Založ. na clonení, - Založ. na inej činnosti spoluhráčov než clonenie (kombinácia prihrávky a nabiehania), -  Pri početnej prevahe útočníkov.  HKo – Prekĺzavanie, - Preberanie.  HSú – Systém postupného útoku, - Systém rýchleho protiútoku  HSo - osobný  Hra  Posilňovacie cvičenia s vlastným telom,  s náčiním, na náradí. Rozvoj sily dolných končatín. Rozvoj horných končatín. Rozvoj sedacieho svalstva. Rozvoj brušného svalstva. Kruhový tréning. Ropeskiping. Cvičenie na fitloptách.  Florbalová rozcvička. HČJ –držanie hokejky, vedenie loptičky, strľba  HK- prihrávky, obrana  Hra  Správna výživa. Strava a šport. Diéty. | - nízky, stredný a vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie  - nízky štart  - technika vrhu  -skok do diaľky - rozbeh, odraz, let, doskok  - rýchlosť vo vytrvalostnom behu.  volejbalový košík, volejbalový streh, postavenie hráčov v hre, odbíjanie zhora, odbíjanie zdola, podanie,  príjem podania  - základné pravidlá: ihrisko, rozhodcovia, spôsob hry, bod,  zmena podania a pod.  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy    - zásady správneho držania tela, dýchania pri cvičení,  - zásady bezpečnosti, úrazová zábrana, dopomoc a záchrana,  - prevaly, kolíska, kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave, stojka na rukách, s  premet bokom,  - roznožka skrčka  - chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty,  rovnovážne postoje  - 5 tibeťanov  - pozdrav slnku  - korčuľovanie, jazda vpred a vzad, pribrzdenie, zastavenie,  obraty, váha predklonmo, pirueta, kadetov skok  - basketbal, prihrávka, vedenie lopty, streľba, dvojtakt, kôš, rozskok, obrana, doskakovanie  - streetbasketbal  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy  - posiľňovanie, strečing  - náčinie, náradie  - šport, zdravie, pohybový režim, hygiena, strava, diéta | -viesť žiakov k čistote v školskom prostredí i mimo neho  - oboznámiť žiakov o zásadách bezpečnosti práce pri povinnej a dobrovoľnej telesnej výchovy  -otestovať pohybovú výkonnosť žiakov  - získať základné poznatky o technike atletických disciplín,  - osvojiť si bezpečnosť  - osvojiť si základné pravidlá vrhu guľou  - rozšíriť základné poznatky  o volejbale  - rozšíriť základy odbornej terminológie  - oboznámiť sa s pravidlami hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel volejbalu  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite,  formovať dobré vzťahy v družstve  - získať základné poznatky o TC,  - získať základy odbornej  terminológie,  - získať základy techniky  osvojovaných PČ,  - osvojiť si základné pravidlá,  - viesť žiakov k pozitívnemu  vzťahu ku gymnastike,  - viesť žiakov k  zodpovednosti za  bezpečnosť spolužiakov viesť  žiakov k estetickému pohybovému  prejavu viesť žiakov k správnemu  držaniu tela a dodržiavaniu  osobnej hygieny  - zdokonaľovanie korčuliarskych zručností  - rozšíriť si základné poznatky  o basketbale a streetbasketbale  - rozšíriť si základy odbornej terminológie  - rozšíriť si poznatky o pravidlách hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite, formovať  dobré vzťahy v družstve  - vedieť aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti  - osvojiť si základné poznatky  o kondičných a koordinačných  pohybových schopnostiach  **-**Vychovávať žiakov v súlade so životným prostredím a viesť ich k  jeho ochrane  - upevňovať kladný vzťah k aktívnej PČ, viesť žiakov k sebazdokonaľovaniu, k  čestnosti, k dodržiavaniu zásad osobnej hygieny, k dodržiavaniu pravidiel bezpečnosti  - viesť žiakov k zodpovednosti  za vlastnú telesnú kondíciu  - viesť žiakov k prekonávaniu  nepríjemných pocitov pri zaťažení  **-** viesť žiakov k hygienickým návykom | - testové batérie  - úroveň zvládnutia odbíjania obojručne zhora, zdola  podania zhora, hry  - pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, kotúľová zostava,  - pohybové prevedenie stojky na rukách, premet bokom  - pohybové prevedenie preskokov  - pohybové prevedenie kladinovej zostavy  - tanec na hudbu  - slovné hodnotenie  - úroveň zvládnutia prihrávok, vedenia lopty, streľby na kôš, dvojtaktu, hry  - úroveň zvládnutia hry a jednotlivých HČJ |

4.ROČNÍK (2 h týždenne / 60 h ročne)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok, mesiac a  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Diagnostika **2**  (Testy VPV)  Atletika **7** Volejbal 12Gymnastika 8 Rytmická gymnastika **5**  Korčuľovanie **2**  Basketbal **8**  Kondičná gymnastika **6**  Florbal **4**  Stolný tenis **4**  Teoretické poznatky **2** | Skok z miesta, člnkový beh,  Sed-ľah, vytrvalostný beh – 1500m,  Atletické rozcvičenie. Atletická abeceda. Rozvoj rýchlosti behu – roviny 10,30,50m. Rozvoj vytrvalosti. Rozvoj rýchlostno – vytrvalostnej disciplíny – 300m behu.  HČJú - Odbíjanie obojručne z hora.  Odbíjania zdola – bager. Podanie. Útočný úder.  HČJo – príjem a spracovanie podania. -Blok – jednoblok. Obrana v poli – vyberanie ľahkých lôpt.  HKú - Po nahrávke pri sieti. Po nahrávke z poľa.  HKo - Zaujatie vyčkávacieho postavenia.  Postavenie pri prijme podania. Postavenie pri útoku súpera. Postavenie pri vytváraní vlastného útoku  Hsú- bez špecializovaných hráčov, so špecializovanými hráčmi.  Hra  Dýchacie cvičenia. Cvičenia na správne držanie tela. 5 tibeťanov. Pozdrav slnku.  Východiskové polohy. Kotúľ vpred. Kotúľ vzad. Kotúle z rôznych východiskových a do rôznych konečných polôh. Kotúľ letmo. Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu. Premet bokom.  Tance- (chacha, jive, samba, rumba, valčík, polka). Aerobik. Zumba.  Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, Súťaže  Basketbalová rozcvička. Hra na 10 prihrávok.  HČJú - Prihrávky na mieste (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom priama, oblúkom, odrazom od zeme), - Prihrávky v pohybe (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom priama, oblúkom, odrazom od zeme), - Vedenie lopty – dribling, - Streľba z miesta (rôzne pozície), - Streľba po driblingu, - Dvojtakt  HČJo - Bránenie hráča s loptou, - Bránenie hráča bez lopty, Doskakovanie.  HKú - Založ. na individuálnom uvoľnení,  - Založ. na clonení, - Založ. na inej činnosti spoluhráčov než clonenie (kombinácia prihrávky a nabiehania), -  Pri početnej prevahe útočníkov.  HKo – Prekĺzavanie, - Preberanie.  HSú – Systém postupného útoku, - Systém rýchleho protiútoku  HSo - osobný  Hra  Posilňovacie cvičenia s vlastným telom,  s náčiním, na náradí. Rozvoj sily dolných končatín. Rozvoj horných končatín. Rozvoj sedacieho svalstva. Rozvoj brušného svalstva. Kruhový tréning. Ropeskiping. Cvičenie na fitloptách.  Florbalová rozcvička. HČJ –držanie hokejky, vedenie loptičky, strľba  HK- prihrávky, obrana  Hra  Vorhand. Backhand. Hra  Masáže. Vplyv masaží na organizmus. Druhy masáží. | - technika behu  - rýchlosť, vytrvalosť, rýchlosť vo vytrvalostnom behu.  - volejbalový košík, volejbalový streh, postavenie hráčov v hre, odbíjanie zhora, odbíjanie zdola, podanie,  - útočný úder, blok, príjem podania  - základné pravidlá: ihrisko, rozhodcovia, spôsob hry, bod,  zmena podania a pod.  - špecializovaní hráči  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy    - zásady správneho držania tela, dýchania pri cvičení,  - 5 tibeťanov  - pozdrav slnku  - zásady bezpečnosti, úrazová zábrana, dopomoc a záchrana,  - prevaly, kolíska, kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave, stojka na rukách, s  premet bokom,  - tanečné kroky - chacha, jive, samba, rumba, valčík, polka  - aerobik  - zumba  - korčuľovanie, jazda vpred a vzad, pribrzdenie, zastavenie,  obraty, váha predklonmo, pirueta, kadetov skok  - basketbal, prihrávka, vedenie lopty, streľba, dvojtakt, kôš, rozskok, obrana, doskakovanie  - streetbasketbal  - technika a taktika hry,  -organizačná príprava na zápasy  - posiľňovanie, strečing  - náčinie, náradie  - stolný tenis, pravidlá,  - technika a taktika hry  - masáž, zdravie, pohybový režim, hygiena, | -viesť žiakov k čistote v školskom prostredí i mimo neho  - oboznámiť žiakov o zásadách bezpečnosti práce pri povinnej a dobrovoľnej telesnej výchovy  -otestovať pohybovú výkonnosť žiakov  - získať základné poznatky o technike atletických disciplín,  - osvojiť si bezpečnosť  - osvojiť si základné pravidlá vrhu guľou  - rozšíriť základné poznatky  o volejbale  - rozšíriť základy odbornej terminológie  - oboznámiť sa s pravidlami hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel volejbalu  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite,  formovať dobré vzťahy v družstve  - získať základné poznatky o TC,  - získať základy odbornej  terminológie,  - získať základy techniky  osvojovaných PČ,  - osvojiť si základné pravidlá,  - viesť žiakov k pozitívnemu  vzťahu ku gymnastike,  - viesť žiakov k  zodpovednosti za  bezpečnosť spolužiakov viesť  žiakov k estetickému pohybovému prejavu viesť žiakov k správnemu držaniu tela a dodržiavaniu osobnej hygieny  - upevňovať kladný vzťah k hudbe  - zdokonaľovanie korčuliarskych zručností  - rozšíriť si základné poznatky  o basketbale a streetbasketbale  - rozšíriť si základy odbornej terminológie  - rozšíriť si poznatky o pravidlách hry  - získať základné poznatky o technike a taktike hry  - zorganizovať a pripraviť zápas  - viesť žiakov k presnému  dodržiavaniu pravidiel  - viesť žiakov k samostatnému  plneniu úloh v zápasoch,  - viesť žiakov k aktivite, formovať  dobré vzťahy v družstve  - vedieť aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti  - osvojiť si základné poznatky  o kondičných a koordinačných  pohybových schopnostiach  **-**Vychovávať žiakov v súlade so životným prostredím a viesť ich k  jeho ochrane  - upevňovať kladný vzťah k aktívnej PČ, viesť žiakov k sebazdokonaľovaniu, k  čestnosti, k dodržiavaniu zásad osobnej hygieny, k dodržiavaniu pravidiel bezpečnosti  - viesť žiakov k zodpovednosti  za vlastnú telesnú kondíciu  - viesť žiakov k prekonávaniu  nepríjemných pocitov pri zaťažení  **-** viesť žiakov k hygienickým návykom | - testové batérie  - úroveň zvládnutia odbíjania obojručne zhora, zdola  podania zdola,zhora, útočný úder –smeč, blok, príjem podania hry  - pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, kotúľová zostava,  - pohybové prevedenie stojky na rukách, premet bokom  - pohybové prevedenie vybraných druhov tancov  - tanec na hudbu  - slovné hodnotenie  - úroveň zvládnutia prihrávok, vedenia lopty, streľby na kôš, dvojtaktu, hry  - úroveň zvládnutia hry a jednotlivých HČJ |