

Telesná a športová výchova

Stupeň vzdelania	ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

1. Charakteristika vyučovacieho 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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Vzdelávací štandard má **štyri základné časti**:

- Zdravie a jeho poruchy,
- Zdravý životný štýl,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
- Športové činnosti pohybového režimu.

Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %).

V každom ročníku je povinný aspoň **jeden voliteľný TC**.

Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

Kognitívne ciele: (poznávacie)

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia,
- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- využívať vedomosti o potrebe pohybu ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami,
- poznať zásady správnej výživy,
- rozvíjať schopnosti myslieť koncepcne, kreatívne, kriticky a analyticky,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie,
- vedieť získavať, triediť, analyzovať a vyhodnocovať informácie z rozličných vedeckých a technologických informačných zdrojov,
- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- využívať každú príležitosť na rozvíjanie pohybových schopností.

Psychomotorické ciele: (výcvikové)

- vedieť získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- dodržiavať pravidlá bezpečnosti práce pri cvičení,
- vedieť používať náradie a rôzne pomôcky,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

- riešiť problémové situácie,
- vedieť nájsť, získať a spracovať informácie z odbornej literatúry a internetu.

Afektívne ciele: (výchovné)

- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vzbudiť u žiakov záujem o prírodu, pravidelné cvičenie a sezónne druhy športov,
- vytvárať pozitívny vzťah žiakov k procesu poznávania a zdokonaľovania svojich schopností,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

3. Kľúčové kompetencie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií :

Komunikačné

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,
- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

Kompetencia riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,
- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,
- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,

Kompetencia k celoživotnému učeniu sa

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku seberealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Kompetencie sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme
- uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medzosobných vzťahoch,

Kompetencie pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

Kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

Kompetencie občianske

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
- vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp . spoločnosti
- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

Kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch častí - **modulov**.

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

5. Tematické celky predmetu

1. Atletika
2. Základy gymnastických športov
3. Športové hry
4. Sezonné pohybové činnosti
5. Povinne voliteľný tematický celok

6. Stratégie vyučovania

- výklad, prednáška, inštruktaž
- rozcvička, tréning
- motivačná demonštrácia
- metódy utvárania nových zručností a ich upevňovanie
- tréningové a situačné hry
- skupinová práca

7. Rozpracovanie prierezových tém vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

V Telesnej a športovej výchove sa významne uplatňujú viaceré prierezové témy. Najvýraznejšie zastúpenie má ochrana života a zdravia, ale integrované sú i ďalšie z nižšie uvedených prierezových tém:

Ochrana života a zdravia

- ochrana života a zdravia v mimoriadnych situáciách, dopravné nehody, živelné pohromy, ekologické havárie, prírodné katastrofy,
- seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci,
- rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

Environmentálna výchova:

- naučiť žiaka chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím vo svojom okolí,
- chápať ochranu životného prostredia na celom svete,
- ochrana, znečistenie ovzdušia, skleníkový efekt, ozónová diera, ultrafialové žiarenie, rádioaktívne žiarenie,
- ochrana, znečistenie vody, katastrofy,
- rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím,
- získať jednoduché zručnosti a vedomosti, ktorými pomôže životnému prostrediu (triedenie odpadu)
- látky znečisťujúce životné prostredie,
- ochrana pred škodlivými účinkami návykových látok

Dopravná výchova:

- výchova k bezpečnosti v cestnej premávke,
- dopravná nehodovosť, ekonomické a morálne následky na jednotlivcov i celú spoločnosť,
- vytvárať u žiakov uvedomelý vzťah k disciplinovanosti v cestnej premávke,
- utvárať u žiakov zmysel pre ochranu a pomoc druhému, ktoré si musí osvojovať každý účastník cestnej premávky,

- získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie v rôznych dopravných situáciách.

Mediálna výchova:

- zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti,
- vedieť sa zorientovať vo veľkom množstve informácií,
- poznať pravidlá mediálneho fungovania sveta,
- rozvíjať u žiakov mediálnu kompetenciu.

Tvorba projektov a prezentačné zručnosti :

- naučiť žiakov používať informácie,
- naučiť žiakov vyhľadávať, spracovať informácie,
- naučiť žiakov komunikovať, argumentovať,
- viesť žiakov k riešeniu problému, využívať finančnú gramotnosť,
- poznať sám seba a svoje schopnosti,
- spolupracovať v skupine,
- prezentovať sám seba a prácu v skupine,
- rozvíjať informačné a komunikačné kompetencie.

Multikultúrna výchova:

- rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziludských vzťahov, tolerancie.

Osobnostný a sociálny rozvoj :

- rozvíjanie osobných a sociálnych spôsobilostí
- poskytnutie žiakovi kvalitné vzdelanie
- rozvíjanie sebareflexie (rozmyšľať o sebe), spoznávať sám seba, svoje dobré aj zlé stránky,
- prevzatie zodpovednosti za svoje konanie,
- viesť žiaka ku sebvzdelávaniu,
- poznať svoje práva, rešpektovať názory, potreby a práva ostatných,
- pestovanie kvalitných medziludských vzťahov,
- prevencia sociálnopatologických javov v škole.

Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra :

- spoznávanie kultúrneho dedičstva našich predkov – významné osobnosti kultúrneho a športového života,
- poznať ľudové tance, piesne a zvyky v regióne,
- enovanie sa produkcii a strave z tradičných potravín

8. Kontrola a hodnotenie žiakov

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011-R z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známkou **výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5)**.

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- pozitívne hodnotí individuálne zlepšovanie žiaka,
- vytvára pozitívnu atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom s menej dobrými športovými výsledkami,
- aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti,
- každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov,
- eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou,
- vytvára vlastnú pohybovú identitu u žiaka, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností,
- rozvíja kritické myslenie, dokáže pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu,
- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti,
- vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch,
- motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti
- vie odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, má 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 záporení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známkou :

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier. Prospech žiakov sa klasifikuje nasledovnými stupňami: 1 – výborný, 2 – chváľitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatočný, 5 – nedostatočný. Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia.

Okrem oficiálnych spôsobov hodnotenia odporúčame sa zamerať na formatívne hodnotenie žiakov. Vyzdvihovať ich pokroky a dávať im spätnú väzbu, na ktorých oblastiach je potrebné ešte popracovať. Odporúčame rozvíjať kritické sebahodnotenie žiakov, ale aj objektívne hodnotenie spolužiakov (vrstovníkov).

Hodnotenie:

- ústne/písomné,
- kvalitatívne/kvantitatívne,
- krátkodobé/dlhodobé,
- známku/bodové (resp. percentuálne).

Ročník	piaty
Časový rozsah výučby	
<i>iŠVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne
<i>iŠkVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne

5. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- využívanie pomôcok, nástrojov a cvičebných zariadení
- využívanie telocvične
- využívanie multifunkčného ihriska
- <http://www.telesnavychova.sk>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1. Zdravie a jeho poruchy	<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično -koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku.</p> <p>Hygiena úborov.</p> <p>Dopomoc a záchrana pri cvičení.</p> <p>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci .</p> <p>Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .</p> <p>Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.</p>	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <p>Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>zostaviť a realizovať rozcvičenie.</p> <p>Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosti, dopomôcť pri cvičení.</p> <p>Poskytnúť prvú pomoc.</p> <p>Ohodnotiť správne držanie tela.</p>

		Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.
2. zdravý životný štýl	<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok. Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti.</p> <p>Rozvíja svoje pohybové schopnosti a zručnosti. Preukázať rast úrovne pohybových schopností.</p>
3. Športové činnosti pohybového režimu	<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p>	<p>Vie použiť základnú športovú terminológiu.</p> <p>Charakterizovať základné športové disciplíny. Prezentovať techniku preberaných pohybových zručností.</p> <p>Uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p>
4. Atletika 15% 10 hodín	<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou a granátom.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>

<p>5. Základy gymnastických športov 15% 10 hodín</p>	<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúl'ové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúl' vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím –koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavo-nožne; krúženie</p> <p>-lopta – kotúl'anie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>-zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov.</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>Žiak vie: Popísať štruktúru gymnastických športov.</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky.</p> <p>Vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny.</p> <p>Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>6.Športové hry 25% 16 hodín</p>	<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tlenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku.</p> <p>Ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca.</p> <p>Využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
<p>7. Sezónne pohybové činnosti 15% 10 hodín</p>	<p>Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie: Správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností.</p> <p>Prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p>

<p>8. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	<p>Floorbal Základné pravidlá, prihrávky, odborná terminológia, správne držanie tela, hokejky. Zásady bezpečnosti, úrazová zábrana. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: Používať základné termíny, pravidlá, prácu nôh a rúk. Správne držanie tela a postoj s hokejkou, rotáciu, štart a stop.</p>
	<p>Badminton Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Hráčsky steh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť, využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti,</p>



Ročník	šiesty
Časový rozsah výučby	
<i>iŠVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne
<i>iŠkVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne

5. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- využívanie pomôcok, nástrojov a cvičebných zariadení
- využívanie telocvične
- využívanie multifunkčného ihriska
- <http://www.telesnavychova.sk>

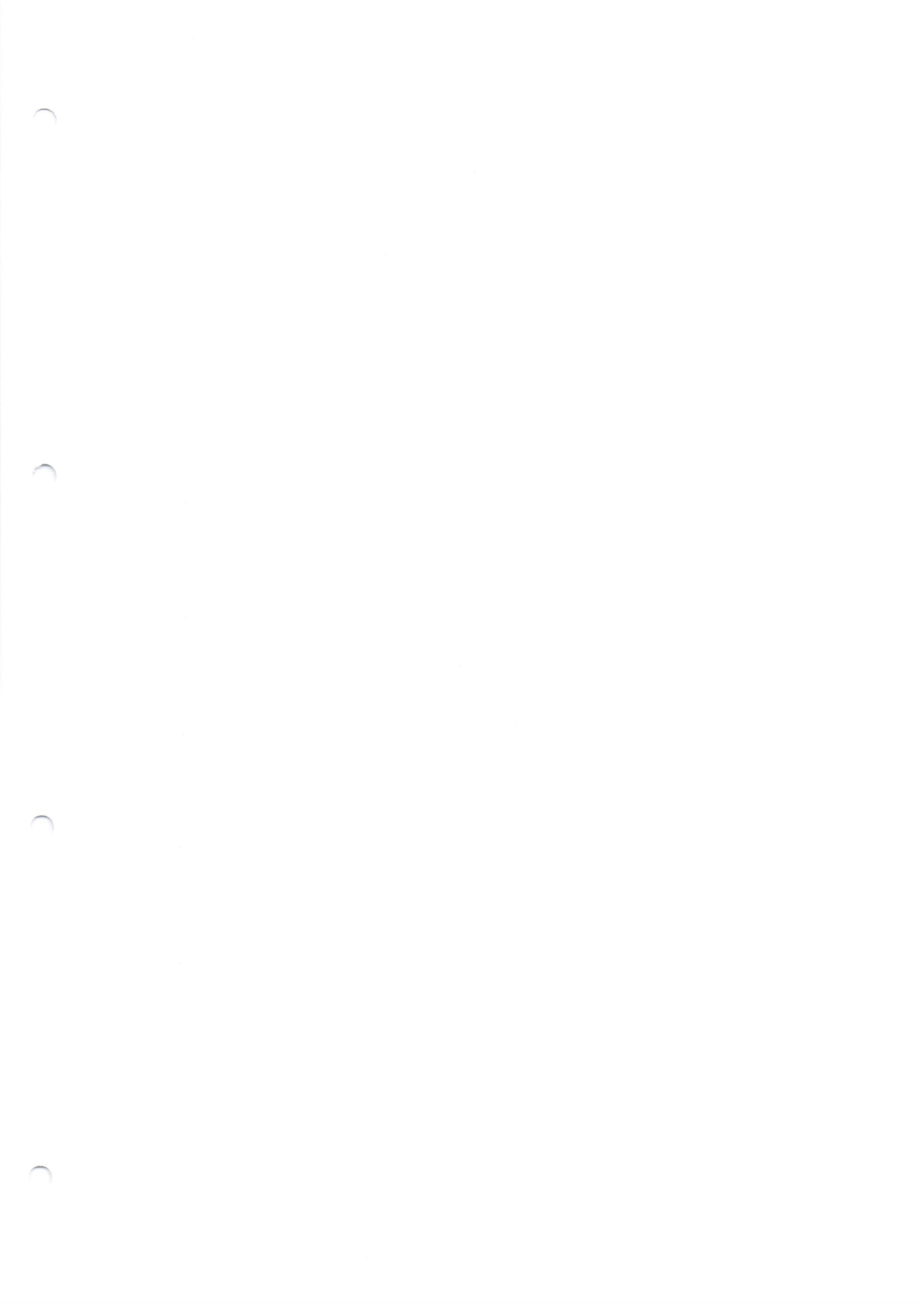
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.Zdravie a jeho poruchy	<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično -koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku.</p> <p>Hygiena úborov.</p> <p>Dopomoc a záchrana pri cvičení.</p> <p>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).</p> <p>Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .</p> <p>Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.</p>	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <p>Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>Zostaviť a predviesť rozcvičenie.</p> <p>Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosti.</p> <p>Dopomôcť pri cvičení, poskytnúť prvú pomoc.</p> <p>Ohodnotiť správne držanie tela u spolužiakov a svoje držanie tela.</p> <p>Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na</p>

		vyskytujúci sa zdravotný problém.
2. zdravý životný štýl	<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti.</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem.</p> <p>Aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.</p> <p>Preukázať rast úrovne pohybových schopností.</p>
3. Športové činnosti pohybového režimu	<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží.</p> <p>Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH.</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play.</p>	<p>Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností.</p> <p>Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</p> <p>Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci.</p> <p>Uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov.</p> <p>Popísať význam základných olympijských myšlienok.</p>
4. Atletika 15% 10 hodín	<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>

	Skok do diaľky, hod loptičkou a granátom.	
5. Základy gymnastických športov 15% 10 hodín	Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika) <i>Športová gymnastika.</i> Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. <i>Akrobacia-</i> ľah vznesme; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. Skoky a obraty znožmo, skrčmo <i>Cvičenie na náradí a s náradím</i> –koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka - nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat -moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo,	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov. Prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky. Vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny. Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.

	<p>striedavo nožne; krúženie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>-šatka -závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie.</p> <p>-zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov.</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	
<p>6.Športové hry 25% 16 hodín</p>	<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tľmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku.</p> <p>Vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva.</p> <p>Ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca.</p> <p>Využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>

<p>7. Sezónne pohybové činnosti 15% 10 hodín</p>	<p>Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie: Správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností.</p> <p>Prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p>
<p>8. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	<p>Floorbal Základné pravidlá, prihrávky, odborná terminológia, správne držanie tela, hokejky. Zásady bezpečnosti, úrazová zábrana. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: Používať základné termíny, pravidlá, prácu nôh a rúk. Správne držanie tela a postoj s hokejkou, rotáciu, štart a stop.</p>
	<p>Stolný tenis Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: Využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť.</p> <p>Prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.</p>



Ročník	siedmy
Časový rozsah výučby	
<i>iŠVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne
<i>iŠkVP</i>	2 h/týždenne, 66 h/ročne

5. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- využívanie pomôcok, nástrojov a cvičebných zariadení
- využívanie telocvične
- využívanie multifunkčného ihriska
- <http://www.telesnavychova.sk>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1. Zdravie a jeho poruchy	<p>Zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok.</p> <p>Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosti. Dopomôcť pri cvičení.</p> <p>Poskytnúť prvú pomoc.</p> <p>Ohodnotiť správne držanie tela,</p> <p>Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudské telo.</p>	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.</p> <p>Zostaviť a realizovať rozcvičenie, dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení.</p> <p>Poskytnúť prvú pomoc, ohodnotiť správne držanie tela.</p>

<p>2. zdravý životný štýl</p>	<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, Aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.</p>
<p>3. Športové činnosti pohybového režimu</p>	<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Pravidlá športu a športových činností.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.</p>	<p>Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností.</p> <p>Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov.</p> <p>Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností.</p> <p>Uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci.</p>
<p>4. Atletika 15% 10 hodín</p>	<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou a granátom.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>

**5. Základy
gymnastických športov
15%
10 hodín**

Rozdelenie gymnastických športov
(športová gymnastika, športový
aerobik, moderná gymnastika)

Športová gymnastika.

Prípravné, imitačné cvičenie,
metodický postup osvojovania a
zdokonaľovania polôh, pohybov,
cvičebných tvarov, väzieb, zostavy
spoločnej pohybovej skladby.

Akrobacia-

Ľah vznesme; stojka na lopatkách
znožmo, s čelným, bočným
roznožením; kotúle vpred, kotúle
vzad v rôznych obmenách
východiskovej, kotúľové väzby,
stojka na rukách s rôznou polohou
nôh, stojka na rukách

–kotúľ vpred, premet bokom, väzby s
kotúľom vpred, vzad, stojkou na
rukách

–kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute
vzad.

Skoky a obraty znožmo, skrčmo.

Cvičenie na náradí a s náradím

–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň
na dĺžku CH: skrčka, roznožka,
odbočka

- nízka kladina D (do 110 cm) –
zostava 2 dĺžky náradia:
chôdza, tanečné kroky, predskok, 2
skoky, rovnovážny cvičebný tvar,
obrat

-moderná gymnastika D
švihadlo –preskoky na mieste, z
miesta znožmo, jednonožne, skrižmo,
striedavonožne; krúženie

Žiak vie:
popísať štruktúru
gymnastických športov.

Prakticky demonštrovať
osvojené cvičebné tvary zo
športovej a modernej
gymnastiky.

Vytvoriť gymnastické
kombinácie v zostave
jednotlivca alebo skupiny.

Zaznamenať chyby v
predvedení a v rozsahu p
ohybu v gymnastických
súťažiach.

	<p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>-šatka-závoj– oblúky, kruhy osmičky,vlnovky,hádzanie a chytanie</p> <p>-zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov.</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	
<p>6.Športové hry 25% 16 hodín</p>	<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p><i>Vybíjaná/Hádzaná</i> - prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, pravidlá oboch hier.</p> <p><i>Futbal</i> - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v Útoku.</p> <p>Vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva.</p> <p>Ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca.</p> <p>Využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>

<p>7. Sezónne pohybové činnosti 15% 10 hodín</p>	<p>Cvičenia v prírode - Orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie: Správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností.</p> <p>Prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p>
<p>8. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	<p>Floorbal Základné pravidlá, prihrávky, odborná terminológia, správne držanie tela, hokejky. Zásady bezpečnosti, úrazová zábrana. Herné hodiny</p>	<p>Žiak vie: Používať základné termíny, pravidlá, prácu nôh a rúk. Správne držanie tela a postoj s hokejkou, rotáciu, štart a stop.</p>
	<p>Stolný tenis Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore.</p>	<p>Žiak vie: Využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť.</p> <p>Prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Využiť pohybové prostriedky</p>

	Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.	na rozvoj pohybovej výkonnosti.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Ročník	ôsmy
Časový rozsah výučby	
ŠVP	2 h/týždenne, 66 h/ročne
ŠkVP	2 h/týždenne, 66 h/ročne

5. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- využívanie pomôcok, nástrojov a cvičebných zariadení
- využívanie telocvične
- využívanie multifunkčného ihriska
- <http://www.telesnavychova.sk>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.Zdravie a jeho poruchy	<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčne, koordináčne schopnosti pre potreby každého tematického celku. Hygiena úborov.</p> <p>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).</p> <p>Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .</p> <p>Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.</p>	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <p>Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.</p> <p>Zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok.</p> <p>Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosť. Poskytnúť prvú pomoc.</p> <p>Ohodnotiť správne držanie tela.</p> <p>Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p>

<p>2. zdravý životný štýl</p>	<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí. Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti.</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem.</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.</p> <p>Preukázať rast úrovne pohybových schopností.</p>
<p>3. Športové činnosti pohybového režimu</p>	<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.</p> <p>Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH. OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair- play.</p>	<p>Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností.</p> <p>Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov.</p> <p>Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností.</p> <p>Uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p> <p>Uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov.</p> <p>Popísať význam základných olympijských myšlienok.</p>
<p>4. Atletika 15% 10 hodín</p>	<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou a granátom.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
<p>5. Základy gymnastických športov 15% 10 hodín</p>	<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika)</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Popísať štruktúru gymnastických športov.</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo</p>

	<p>polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesme; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. Skoky a obraty znožmo, skrčmo</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>- nízka kladina D (do 110 cm) –zostava 2 dĺžky náradia: chôdza ,tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavo-nožne; krúženie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>-šatka - závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie,</p> <p>-zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov.</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>športovej a modernej gymnastiky,</p> <p>Vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny.</p> <p>Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>6.Športové hry 25% 16 hodín</p>	<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v Útoku.</p> <p>Vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva.</p> <p>Ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca.</p> <p>Využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
<p>7. Sezónne pohybové činnosti 15% 10 hodín</p>	<p>Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie: Správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností.</p> <p>Prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p>

<p>8. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	<p>Floorbal Základné pravidlá, prihrávky, odborná terminológia, správne držanie tela, hokejky. Zásady bezpečnosti, úrazová zábrana. Herné hodiny</p>	<p>Žiak vie: Používať základné termíny, pravidlá, prácu nôh a rúk. Správne držanie tela a postoj s hokejkou, rotáciu, štart a stop.</p>
	<p>Malý futbal Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania. Herné cvičenia v telocvični. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky. Herné hodiny. Slide board Pravidlá. Základný postoj a držanie tela. Korčuľovanie na čas. Krátka slideboardová zostava. Tímová zostava.</p>	<p>Žiak vie: Využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť. Využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.</p>

Ročník	deviaty
Časový rozsah výučby	
ŠVP	2 h/týždenne, 66 h/ročne
ŠkVP	2 h/týždenne, 66 h/ročne

5. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- využívanie pomôcok, nástrojov a cvičebných zariadení
- využívanie telocvične
- využívanie multifunkčného ihriska
- <http://www.telesnavychova.sk>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.Zdravie a jeho poruchy	<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično -koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku.</p> <p>Hygiena úborov.</p> <p>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).</p> <p>Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .</p> <p>Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný</p>	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <p>Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.</p> <p>Zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok.</p> <p>Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Aplikovať zásady bezpečnosť.</p> <p>Poskytnúť prvú pomoc.</p> <p>Ohodnotiť správne držanie tela.</p>

	<p>organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.</p>	<p>Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p>
<p>2. zdravý životný štýl</p>	<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti.</p> <p>Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem.</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.</p> <p>Preukázať rast úrovne pohybových schopností.</p>
<p>3. Športové činnosti pohybového režimu</p>	<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.</p> <p>Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH.</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair– play.</p>	<p>Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností.</p> <p>Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov.</p> <p>Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností.</p> <p>Uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p> <p>Uviest' príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov.</p> <p>Popísať význam základných olympijských myšlienok.</p>

<p>4. Atletika 15% 10 hodín</p>	<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou a granátom.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
<p>5. Základy gymnastických športov 15% 10 hodín</p>	<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesme; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. Skoky a obraty znožmo, skrčmo</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>- nízka kladina D (do 110 cm) –</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Popísať štruktúru gymnastických športov.</p> <p>Prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p> <p>Vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny.</p> <p>Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>

	<p>zostava 2 dĺžky náradia: chôdza ,tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavo - nožne; krúženie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>-šatka - závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie,</p> <p>-zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov.</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov. Tanec – dievčatá. Tanečné prvky folklórnych tancov, spoločenských tancov a latinsko-amerických tancov.</p>	
<p>6.Športové hry 25% 16 hodín</p>	<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tľmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v Útoky.</p> <p>Vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva.</p> <p>Ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca.</p>

	<p>Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3).</p>	Využiť herné kombinácie a systémy v hre.
<p>7. Sezónne pohybové činnosti 15% 10 hodín</p>	<p>Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností.</p> <p>Prispôsobiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p>
<p>8. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	<p>Floorbal</p> <p>Základné pravidlá, prihrávky, odborná terminológia, správne držanie tela, hokejky.</p> <p>Zásady bezpečnosti, úrazová zábrana.</p> <p>Herné hodiny</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Používať základné termíny, pravidlá, prácu nôh a rúk.</p> <p>Správne držanie tela a postoj s hokejkou, rotáciu, štart a stop.</p>

	<p>Malý futbal Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania. Herné cvičenia v telocvični. Hráčsky steh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky. Herné hodiny.</p> <p>Slide board Pravidlá. Základný postoj a držanie tela. Korčuľovanie na čas. Krátka slideboardová zostava. Tímová zostava.</p>	<p>Žiak vie: Využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť.</p> <p>Využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------