

Školský vzdělávací program

ISCED 3A - gymnázium

Telesná a športová výchova

1. - 3. ročník

Časová dotácia predmetu

Vzdelávací program z telesnej a športovej výchovy pre 1.-3. ročník je spracovaný na základe štátneho vzdelávacieho programu s dotáciou 2 hodiny týždenne.

Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizáčnym 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. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

Ciele

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 napláňovať 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 civilizáčnych 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 prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

Základné predmetové kompetencie (spôsobilosti)

Vyučovaci 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;

Komunikačné 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;

Učebné 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 záporení i v živote, uznať kvality súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov;

Uvedený komplex študijných (predmetových) kompetencií (spôsobilostí) bude spresnený, konkretizovaný v učebných požiadavkách v jednotlivých tematických celkoch učebného obsahu v podobe systematizovaného výkonového štandardu.

Vzdelávací štandard

Obsahový štandard

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.

■ 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.

■ 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.

■ 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.

Výkonový štandard

Zdravie a jeho poruchy

Žiak vie:

- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie;
- vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;
- mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;
- vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;
- vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie;
- identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu;
- praktické poskytnutie prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

Žiak vie:

- klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu;
- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy ;
- poznať základné atribúty zdravého životného štýlu;
- zostaviť program denného pohybového režimu;
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť;
- porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj;
- vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie:

- diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;
- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;
- poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu;

Športové činnosti pohybového režimu

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami

Žiak vie:

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobraných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch;

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

Žiak vie:

- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie;
- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;
- chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu;
- chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;
- vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier;

- demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cíť pre kooperáciu a komunikáciu;
- vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;
- zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže;

Športové činnosti kreatívne a estetické

Žiak vie:

- vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela;
- demonštrovať vytváranie (zo zadaného cvičenia) adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy;
- zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu;
- osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby a opísať, nakresliť túto pohybovú skladbu (napr. grafický záznam pohybovej skladby);
- chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela;
- dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou;
- hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu;

Športové činnosti v prírodnom prostredí

Žiak vie:

- sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne;
- demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode;
- chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie vykonať ukážku zdolávania vodného prostredia;
- sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti ;
- si osvojiť základy vybraného zimného športu a plávania;
- vhodne využiť prírodné prostredie na prevenciu zdravia, na špecifickú starostlivosť pri zdravotnej poruche;

Rozširujúce učivo

Učivo predmetu Telesná a športová výchova sa zhoduje so Štátnym vzdelávacím programom, neobsahuje rozširujúce učivo.

Prierezové témy/ medzipredmetové vzťahy

Telesná a športová výchova patrí do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb spolu s učivom Ochrana života a zdravia. Spoločné prierezové témy sa budú realizovať v tematických celkoch: atletika, športové hry, úpoly, športových kurzoch (lyžiarsky kurz, kurz letných športov, KOŽAZ) a účelových cvičeniach.

Metódy a formy práce – stratégie vyučovania

Učiteľ telesnej a športovej výchovy, vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracuje sám programy vyučovania TŠV pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz bude klásť na prispôbenie 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. Tieto programy schváli predmetová komisia telesnej výchovy (na škole sa utvára pri najmenej troch učiteľoch telesnej výchovy),

jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Pri tvorbe programov sa rešpektujú nasledujúce odporúčania:

Učiteľ tvorí program pre jednotlivé skupiny žiakov v každom ročníku, pri ktorom sa snaží dodržiavať nasledovné zastúpenie jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy – poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Zdravý životný štýl - poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30 % z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku. Počas 4-ročného štúdia by sa mali postupne rozvíjať všetky pohybové schopnosti, pričom na ich rozvoj sa môžu využívať rôzne športové činnosti 4. modulu.

Športové činnosti pohybového režimu – predstavuje približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň 2 z ponúkaných oblastí z tohto modulu. V rámci oblastí si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky, žiaci o ne majú záujem, alebo sú tradičné pre danú školu resp. učiteľ sa na ne špecializuje. V našich podmienkach budeme preferovať hry volejbal, basketbal, futbal a florbal. Oblasť športové činnosti v prírodnom prostredí bude na našej škole zaradená aspoň 2 x počas 4 rokov a to : vo forme lyžiarskeho (snowbordového) kurzu a kurzu letných športov v prírode. Za 4 roky prejdeme všetky 4 oblasti. Budeme sa snažiť diferencovať obsah v 1. a 2. polroku a najmä v 1. ročníku zaradiť širokú škálu pohybových činností.

Učebné zdroje

odborná literatúra, náučné slovníky, materiálno-technické a didaktické prostriedky a pod.

Hodnotenie predmetu

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej 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 považuje:

- 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 pridržava 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.

Odporúčania pre vyučovanie/Zásady a odporúčania/:

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením (III. zdravotná skupina) sa zaraďujú do oddelení zdravotnej telesnej výchovy. Pre takýchto žiakov je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že žiak nie je zaradený do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (Učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy pre stredné školy (ISCED 3A,B) – č. CD-2004-3180/6220-1:095, platné od 1.9.2004)

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnete učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, **majú samostatnú časovú dotáciu**. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz), v 2.ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode).

Poznámka : V 3. ročníku je kurz ochrany života a zdravia.

Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy záujmovej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy. Dôležité miesto v systéme školskej telesnej výchovy má i nepovinný predmet "Pohybová a športová výchova", ktorý sa PK TŠV snaží zaviesť do učenného programu školy. PK TŠV sa bude snažiť spolupracovať so susednými školami a aj s telovýchovnými organizáciami v Lipanoch.

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre 1. ročník

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
Pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť. Porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie.	Zdravie a jeho poruchy	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, strečing, cvičenie s palicou	- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie - vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia - mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike
Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu. Porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu.	Zdravý životný štýl	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Všestranne rozvíjajúce cvičenia, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy	- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - zostaviť program denného pohybového režimu
Vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti. Vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť <u>Atletika</u> <u>Testovanie</u>	16 (8+8) 4	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje: cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti: činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling	- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia - zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať

pohybových schopností.					pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň
Preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone. Získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach a organizovaní športovej aktivity.	<p>Športové činnosti pohybového režimu</p> <p><u>Úpolové športy</u></p> <p><u>Športová hra</u></p> <p>A) Basketbal (chlapci) B) Volejbal (dievčatá)</p> <p><u>Povinný výberový celok</u></p> <p>A) basketbal, futbal (chlapci) B) volejbal, basketbal (dievčatá)</p> <p><u>Športová a kondičná gymnastika</u></p>	6 16 16 (8+8)	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<p>Individuálne športové činnosti: úpolové športy, pretláčanie rukou, tenis</p> <p>Kolektívne športové činnosti: basketbal, volejbal, futbal, nohejbal, florbal, streetbasketbal</p> <p>Kreatívne športové činnosti: športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, pilates, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia</p>	<p>- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu</p> <p>- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie</p> <p>- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre</p> <p>- vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu</p> <p>- zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</p>
		8			

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre 2. ročník

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
<p>Pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť.</p> <p>Porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie.</p>	Zdravie a jeho poruchy	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, strečing, cvičenie s palicou	<ul style="list-style-type: none"> - definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie - vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia - mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike
<p>Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu.</p> <p>Porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu.</p>	Zdravý životný štýl	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Všestranne rozvíjajúce cvičenia, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy	<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - zostaviť program denného pohybového režimu
<p>Vytvorí si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri</p>	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť <u>Atletika</u>	16 (8+8)	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové	Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje: cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby Pohybové činnosti, ktoré prispievajú	<ul style="list-style-type: none"> - charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže

<p>telovýchovnej a športovej činnosti. Vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností.</p>	<p><u>Testovanie</u></p>	<p>4</p>	<p>pohybové</p>	<p>k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti: činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling</p>	<p>preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia - zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</p>
<p>Preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone. Získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach a organizovaní športovej aktivity.</p>	<p>Športové činnosti pohybového režimu Športová hra A) basketbal (chlapci) B) volejbal (dievčatá)</p> <p><u>Povinný výberový celok</u> A) basketbal, futbal (chlapci) b) volejbal, basketbal (dievčatá)</p> <p><u>Športová a kondičná gymnastika</u></p>	<p>16</p> <p>16 (8+8)</p> <p>14</p>	<p>kognitívne komunikačné učebné interpersónálne postojové pohybové</p>	<p>Individuálne športové činnosti: pretláčanie rukou, tenis Kolektívne športové činnosti: basketbal, volejbal, futbal, nohejbal, florbal, streetbasketbal</p> <p>Kreatívne športové činnosti: športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, pilates, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia</p>	<p>- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu individuálneho športu - chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie - poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre - vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu - zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</p>

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre 3. ročník

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
Pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť. Porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie.	Zdravie a jeho poruchy	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, strečing, cvičenie s palicou	- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie - vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia - mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike
Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu. Porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu.	Zdravý životný štýl	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	Všestranne rozvíjajúce cvičenia, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy	- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - zostaviť program denného pohybového režimu
Vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť <u>Atletika</u>		kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne	Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje: cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby	- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a

<p>zaťaženie pri telovýchovnej a športovej činnosti. Vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností.</p>	<p><u>Testovanie</u></p>	<p>16 (8+8) 4</p>	<p>postojové pohybové</p>	<p>Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti: činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling</p>	<p>vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia - zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</p>
<p>Preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone. Získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach a organizovaní športovej aktivity.</p>	<p>Športové činnosti pohybového režimu Športová hra A)volejbal (chlapci) B)basketbal (dievčatá) <u>Povinný výberový celok</u> A)basketbal, futbal (chlapci) b)volejbal, basketbal (dievčatá) <u>Športová a kondičná gymnastika</u></p>	<p>16 16 (8+8) 14</p>	<p>kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové</p>	<p>Individuálne športové činnosti: pretláčanie rukou, tenis Kolektívne športové činnosti: basketbal, volejbal, futbal, nohejbal, florbal, streetbasketbal Kreatívne športové činnosti: športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, pilates, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia</p>	<p>-zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu individuálne-ho športu - chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie - poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre - vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu - zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</p>