

Školský vzdelávací program

ISCED 3A - gymnázium

Telesná a športová výchova

OSEMROČNÉ GYMNÁZIUM
I.P, III. T

Časová dotácia predmetu

Vzdelávací program z telesnej a športovej výchovy pre I.P, II.S a II.T je spracovaný na základe štátneho vzdelávacieho programu s dotáciou 2 hodiny týždenne.

Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Ciele

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Základné predmetové kompetencie (spôsobilosti)

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno -časových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

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

POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play

VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
- štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity, pozitívny životný štýl.

ATLETIKA

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
- zásady bezpečného správania, pomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity, pozitívny životný štýl.

ŠPORTOVÉ HR Y

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)zásady fair-play.

Výkonový štandard

POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

- poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

ATLETIKA

- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV

- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ

- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,
- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

ŠPORTOVÉ HR Y

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

Rozširujúce učivo

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

Prierezové témy/ medzipredmetové vzt'ahy

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, ďalej počas športových kurzov (plávanie a lyžovanie) a aplikačných cvičení.

Metódy a formy práce – stratégie vyučovania

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry - basketbal, futbal, volejbal, florbal.

Športové hry sa budú vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu prvých štyroch rokov osemročného gymnázia zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej výchovy sa v TC Športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. Na hodinách

určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Učebné zdroje

Odborná literatúra, časopis Telesná výchova a šport mládeže, materiálno-technické a didaktické prostriedky.

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 budú vyučujúci používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov budú učitelia používať pomocné posudzovacie škály, využívať testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridŕžiavať sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení známku. Ide o také súhrnné hodnotenie, aké sa na danej škole používa aj v iných vyučovacích predmetoch. Učitelia TŠV budú 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.

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.

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 2. ročníku (osemročné gym.) absolvujú žiaci základný plavecký kurz a v treťom základný lyžiarsky kurz.

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.

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, zabezpečíte lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

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

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre I.P

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, - zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase, - mať predstavu o svojich pohybových možnostiach 	Poznatky z telesnej výchovy a športu	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností, - význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon, - telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii, - olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play, - prvá pomoc pri drobných poraneniach 	<ul style="list-style-type: none"> - poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy, - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, - poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote, - vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, - dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
<ul style="list-style-type: none"> - poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, - vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností 	Všeobecná gymnastika	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, - základné názvoslovie telesných cvičení, - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky, - štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny, 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie
<ul style="list-style-type: none"> - využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti, - vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti, - prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti, 	Atletika	16 (8+8)	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - základná terminológia a systematika atletických disciplín, - technika atletických disciplín, - bezpečnosť a úrazová zábrana 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, - charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,

- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti					
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,	Základy gymnastických športov	8	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, - zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, - terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov - zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení	- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ - vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Športové hry	20	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- systematika herných činností, základná terminológia, - technika herných činností jednotlivca, - herné kombinácie a herné systémy, - základné pravidlá vybraných športových hier,	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy, - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Povinný výberový tematický celok	18	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, - funkcie hráčov na jednotlivých postoch, - základné pravidlá vybraných športových hier	- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, - vedieť správne uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie
- diagnostika pohybových schopností	Testovanie	4	kognitívne pohybové	- posúdenie aktuálneho stavu všeobecnej pohybovej výkonnosti	- zvládnuť popis a realizáciu testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre I.I.S

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, - zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase, - mať predstavu o svojich pohybových možnostiach 	Poznatky z telesnej výchovy a športu	prieb.	<ul style="list-style-type: none"> kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností, - význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon, - telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii, - olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play, - prvá pomoc pri drobných poraneniach 	<ul style="list-style-type: none"> - poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy, - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, - poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote, - vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, - dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
<ul style="list-style-type: none"> - poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, - vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností 	Všeobecná gymnastika	prieb.	<ul style="list-style-type: none"> kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, - základné názvoslovie telesných cvičení, - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky, - štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny, 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie
<ul style="list-style-type: none"> - využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti, - vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti, - prezentovať svoju 	Atletika	16 (8+8)	<ul style="list-style-type: none"> kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> - základná terminológia a systematika atletických disciplín, - technika atletických disciplín, - bezpečnosť a úrazová zábrana 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, - charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,

športovú výkonnosť na verejnosti, - mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti					
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,	Základy gymnastických športov A)základy športovej gymnastiky (4) B) základy kondičnej gymnastiky (4)	8	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, - zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, - terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov - zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení	- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ - vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Športové hry A)basketbal (chlapci) B)vybíjaná (dievčatá)	20	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- systematika herných činností, základná terminológia, - technika herných činností jednotlivca, - herné kombinácie a herné systémy, - základné pravidlá vybraných športových hier,	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy, - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Povinný výberový tematický celok A) futbal, basketbal (chlapci) B)vybíjaná, prehadzovaná-volejbal (dievčatá)	18 10 8 10 8	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, - funkcie hráčov na jednotlivých postoch, - základné pravidlá vybraných športových hier	- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, - vedieť správne uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie
- diagnostika pohybových schopností	Testovanie	4	kognitívne pohybové	- posúdenie aktuálneho stavu všeobecnej pohybovej výkonnosti	- zvládnuť popis a realizáciu testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN pre III. T

Cieľ	Téma	Počet hodín	Kompetencie	Vzdelávací štandard	
				Obsahový štandard/obsah	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, - zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase, - mať predstavu o svojich pohybových možnostiach 	Poznatky z telesnej výchovy a športu	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností, - význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon, - telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii, - olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play, - prvá pomoc pri drobných poraneniach 	<ul style="list-style-type: none"> - poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy, - vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, - poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote, - vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, - dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
<ul style="list-style-type: none"> - poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, - vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností 	Všeobecná gymnastika	prieb.	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, - základné názvoslovie telesných cvičení, - pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky, - štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny, 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie
<ul style="list-style-type: none"> - využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti, - vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti, - prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti, 	Atletika	16 (8+8)	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	<ul style="list-style-type: none"> - základná terminológia a systematika atletických disciplín, - technika atletických disciplín, - bezpečnosť a úrazová zábrana 	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, - charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,

- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti					
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,	Základy gymnastických športov A)základy športovej gymnastiky (4) B) základy kondičnej gymnastiky (4)	8	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, - zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, - terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov - zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení	- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ - vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Športové hry A)basketbal (chlapci) B)vybíjaná (dievčatá)	20	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- systematika herných činností, základná terminológia, - technika herných činností jednotlivca, - herné kombinácie a herné systémy, - základné pravidlá vybraných športových hier,	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy, - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,	Povinný výberový tematický celok B) futbal, florbal (chlapci) B)prehadzovaná volejbal (dievčatá)	18 10 8 10 8	kognitívne komunikačné učebné interperso-nálne postojové pohybové	- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, - funkcie hráčov na jednotlivých postoch, - základné pravidlá vybraných športových hier	- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, - vedieť správne uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie
- diagnostika pohybových schopností	Testovanie	4	kognitívne pohybové	- posúdenie aktuálneho stavu všeobecnej pohybovej výkonnosti	- zvládnuť popis a realizáciu testov všeobecnej pohybovej výkonnosti