

Predmet : *Telesná a športová výchova*

Ročník : piaty

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele predmetu:

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.

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 správať 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.

Obsah

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 modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovým prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

3. Učebné zdroje :

Internet, UO TV, Komisia pre tvorbu UO ISCED 2 pri ŠPÚ,

Webové stránky: moderný učiteľ, otvorená škola, Infovek, virtuálna knižnica

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných

škôl Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy

Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

4. Kritéria a stratégie hodnotenia:

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
-
- vytvoriť vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností
 - rozvíjať kritické myslenie, dokázať pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu
 - jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch - motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i. /.
 - odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.
 - viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov.

-zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovej chovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedie ť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5) Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.

S t u p e ň 1 (výborný)

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzpriamené držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickému činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

S t u p e ň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

S t u p e ň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

S t u p e ň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

S t u p e ň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

5. Obsah predmetu 5. ročníka :

Obsah vzdelávania :

Atletika 16 hodín

Všeobecná gymnastika 16 hodín

Športové hry 22 hodín

Výberový TC 8 hodín

Testovanie 4 hodiny

Časový rozsah výučby : 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne

Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Testovanie	Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Vo všetkých disciplínach podať maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností

Všeobecná gymnastika	Zásady držania tela, správne, chybné držanie tela, základné názvoslovie TC, štruktúra gymnastickej jednotky(úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť hodiny), Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania polôh, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, pozitívny životný štýl. Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela. Relaxačné a dychové cvičenia, kompenzačné cvičenia- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne - sed roznožmo, predklon, ľah, pohyby ľahom, aktívne -švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, cvičenia posilňovacie zamerané na problematické časti tela	Vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky ukázať gymnastické cvičenie, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie, vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	Základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atl. disciplín, základné pravidlá súťaženia a rozhodovania, organizácia súťaží, zásady fair- play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Základy PČ- atletická abeceda, nízky	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv

	a polovysoký štart, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, výšky, hod loptičkou, granátom, vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.	základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu využitie v pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia, poznať a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.
Základy gymnastických športov	Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela, terminológia polôh a pohybov, Cvičebných tvarov disciplíny a cvičebný obsah ŠG žien, mužov, športového aerobiku, modernej gymn. metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpeč. správania, pomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, pozitívny životný	Poznať gymnastické športy, vedieť ich popísať disciplíny, obsah, zameranie a cieľ, pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymn. šport, vedieť ukázať prípravné, základné cvič. Tvary,

	štýl. Športová gymnastika- Prostné -ľah vznesmo, stojka na lopatkách, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách, -kotúľ vpred, Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, rovnovážne cvičenia, sed roznožený, preskok- koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D- chôdza, tanečné kroky, skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obraty, zoskok v kombináciách, kruhy –CH kmitanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhľav, zhyb vo Vise Moderná gymnastika -švihadlo - preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne, krúženie- kruhy, osmičky, kmitanie, hádzanie a chytanie, lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie	predviesť pohybové kombinácie, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymn. cvič., dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymn. pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň
Športové hry	Systematika herných činností, základná terminológia, technika H ČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v ŠH(rozhodcovia,	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie

	časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia), zásady fair-play. Basketbal - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strel'ba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. Futbal- prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. Hádzaná- prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty a s loptou.	hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Povinný výberový tematický celok	Systematika HČJ, základná terminológia, technika HČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v ŠH, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných ŠH, organizácia súťaže, zásady fair-play. Vybíjaná – HČJ, kombinácie, Aerobik- základné cviky spojené hudobným doprovodom, základné tanečné kroky – čača a pod., základy korčuľovania	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa,

		časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa testuje na zač. šk. r. ako vstupná kontrola a v závere šk.r. ako hodnotenie. Slúži na testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti aj na posúdenie aktuálneho stavu.	Poznať organizačné formy TV, vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred pohybovou činnosťou, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti, poznať základné olympijské idey, vedieť poskytnúť 1. pomoc pri úraze v rôznom prostredí, dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri P Č, dodržiavať pravidlá pri vykonávaní PČ, používať odbornú terminológiu osvojených P Č
Sezónne činnosti- Ochrana života a zdravia	Základy odbornej turistickej terminológie, základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,	Vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek,

	základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia, základy úrazovej zábrany a bezpečnosti, pravidlá cestnej premávky- ovláda dopravné značky, presun mierne členitým terénom, cvičenie rovnováhy na členitom teréne, orientácia podľa buzoly, mapy, praktické poskytnutie prvej pomoci, prejavovať snahu o húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť.	mapy, buzoly, prírodných úkazov, absolvovať súvislý presun v teréne, základy správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť 1. pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode, poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.
--	--	---

Prierezové témy

- 1. MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA** - rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.
- 2. MEDIÁLNA VÝCHOVA** - zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti.
- 3. OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ** - rozvíjať sebareflexiu, sebapoznávanie, sebaúctu, sebadôveru, seba vzdelávanie a zodpovednosť za svoje konanie, prevencia sociálnopatologických javov v škole.
- 4. ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA** – rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím.
- 5. DOPRAVNÁ VÝCHOVA** - získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie v rôznych dopravných situáciách.
- 6. OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA** – seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci,

rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

- 7. TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI** -komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy, spolupracovať v skupine, prezentovať sám seba ale aj prácu v skupine.

8. REGIONÁLNA VÝCHOVA

Medzi predmetové vzťahy:

Telesná výchova sa uplatňuje aj na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu sebavyjadrenia sa.

Predmet : *Telesná a športová výchova*

Ročník : šiesty

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu:

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.

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 správať 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.

Obsah

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 modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovým prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,

- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

3. Učebné zdroje :

Internet, UO TV, Komisia pre tvorbu UO ISCED 2 pri ŠPÚ,

Webové stránky: moderný učiteľ, otvorená škola, Infovek, virtuálna knižnica

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných

škôl Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy

Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

4. Kritéria a stratégie hodnotenia:

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
- vytvorí vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností
- rozvíjať kritické myslenie, dokázať pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu
- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch - motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i. /.
- odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.
- viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou

výkonnosti žiakov.

-zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telový chovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedie ť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápelení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Žiak je hodnotený pod ťa Metodického pokynu. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5) Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí pod ťa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a pod ťa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.

S t u p e ň 1 (výborný)

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzpriamené držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

S t u p e ň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní telá má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

S t u p e ň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybné orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

S t u p e ň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

S t u p e ň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

5. Obsah predmetu 6. ročníka:

Obsah vzdelávania :

Atletika 16 hodín

Všeobecná gymnastika 16 hodín

Športové hry 22 hodín

Výberový TC 8 hodín

Testovanie 4 hodiny

Časový rozsah výučby : 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne

Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Všeobecná gymnastika	Zásady držania tela, správne, chybné držanie tela, základné názvoslovie TC, štruktúra gymnastickej jednotky(úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť hodiny), Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania polôh, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť,	Vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky ukázať gymnastické cvičenie, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie, vedieť preukázať poznatky

	pohybový režim, redukcia hmotnosti, pozitívny životný štýl. Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľovým zameraním na jednotlivé časti tela. Relaxačné a dychové cvičenia, kompenzačné cvičenia- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne - sed roznožmo, predklon, ľah vznesmo, pohyby ťahom, aktívne -švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, cvičenia posilňovacie zamerané na problematické časti tela	z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	Základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atl. disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania, organizácia súťaží, zásady fair- play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Základy PČ- atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, výšky, hod loptičkou, granátom, vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu využitie v pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia, poznať a uplatňovať zásady fair-play

		ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.
Základy gymnastických športov	Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela, terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov disciplíny a cvičebný obsah ŠG žien, mužov, športového aerobiku, modernej gymn. metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpeč. správania, pomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, pozitívny životný štýl. Športová gymnastika- Prostné -ľah vznesmo, stojka na lopatkách, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách, -kotúľ vpred, Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, rovnovážne cvičenia, sed roznožný, preskok- koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D- chôdza, tanečné kroky, skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obraty, zoskok v kombináciách, kruhy –CH kmitanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise	Poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, obsah, zameranie a cieľ, pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymn. šport, vedieť ukázať prípravné, základné cvič. Tvary, predviesť pohybové kombinácie, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymn. cvič., dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymn. pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň

	Moderná gymnastika -švihadlo - preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoonožne, skrižmo, striedavonožne, krúženie- kruhy, osmičky, kmitanie, hádzanie a chytanie, lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie	
Športové hry	Systematika herných činností, základná terminológia, technika H ČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v ŠH(rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia), zásady fair-play. Basketbal - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. Futbal- prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. Hádzaná- prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty a s loptou. Volejbal – odbitie na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, podanie, prihrávka na nahrávač pri sieti,	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva

	nahrávka nad seba	
Povinný výberový tematický celok	Systematika HČ, základná terminológia, technika HČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v ŠH, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných ŠH, organizácia súťaže, zásady fair-play. Vybíjaná – HČJ, kombinácie, Aerobik- základné cviky spojené hudobným doprovodom, základné tanečné kroky – čača a pod. Badminton – H ČJ, základné druhy odbitia, Využitie H Č v hre. Nohejbal – H ČJ, využitie H Č v hre Základy korčuľovania.	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa testuje na záver školského roka ako hodnotenie. Slúži na testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti aj na posúdenie aktuálneho stavu.	Vo všetkých disciplínach podať maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností Poznať organizačné formy TV, vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred pohybovou činnosťou, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti, poznať základné olympijské idey, vedieť poskytnúť 1. pomoc pri úraze v rôznom prostredí, dodržiavať bezpečnostné

		a hygienické požiadavky pri PČ, dodržiavať pravidlá pri vykonávaní PČ, používať odbornú terminológiu osvojených P Č
Sezónne činnosti- Ochrana života a zdravia	CO – charakteristika nebezpečných látok, vyhlásenie varovných signálov CO, vyrozumieanie a privolanie požiarnikov, dekontaminácia, evakuácia, pravidlá správania sa obyvateľstva. Zdravotná príprava- obväzovanie, druhy obväzov, ošetrovanie kĺbov. Pohyb a pobyt v prírode – mierky máp, zemepisný azimut ochrana pred bleskom.	Vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, prírodných ukazov, absolvovať súvislý presun v teréne, základy správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť 1. pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode.

Prierezové témy

MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA - rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.

MEDIÁLNA VÝCHOVA - zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti.

OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ - rozvíjať sebareflexiu, sebaopoznávanie, sebaúctu, sebadôveru, seba vzdelávanie a zodpovednosť za svoje konanie, prevencia sociálnopatologických javov v škole.

ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA – rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím.

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

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA – seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci, rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI -komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy, spolupracovať v skupine, prezentovať sám seba ale aj prácu v skupine.

REGIONÁLNA VÝCHOVA

Medzi predmetové vzťahy:

Telesná výchova sa uplatňuje aj na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu sebavyjadrenia sa.

Predmet : *Telesná a športová výchova*

Ročník : siedmy

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu:

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.

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 správať 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.

Obsah

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 modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovým prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,

- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- **mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.**

3. Učebné zdroje :

Internet, UO TV, Komisia pre tvorbu UO ISCED 2 pri ŠPÚ,

Webové stránky: moderný učiteľ, otvorená škola, Inforek, virtuálna knižnica

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných

škôl Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy

Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

4. Kritéria a stratégie hodnotenia:

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

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

-viest 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 telovej chovej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedie ť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápelení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5) Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.

S t u p e ň 1 (výborný)

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzpriamené držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

S t u p e ň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

S t u p e ň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často

porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhraný postoj.

S t u p e ň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

S t u p e ň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

5. Obsah predmetu 7. ročníka:

Obsah vzdelávania :

Atletika 16 hodín

Všeobecná gymnastika 16 hodín

Športové hry 22 hodín

Výberový TC 8 hodín

Testovanie 4 hodiny

Časový rozsah výučby : 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne

Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Všeobecná gymnastika	Zásady držania tela, správne, chybné držanie tela, základné názvoslovie TC, štruktúra gymnastickej jednotky(úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť hodiny), Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania polôh, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť,	Vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky ukázať gymnastické cvičenie, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie,

	pohybový režim, redukcia hmotnosti, pozitívny životný štýl. Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela. Relaxačné a dychové cvičenia, kompenzačné cvičenia- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne - sed roznožmo, predklon, ľah vznesmo, pohyby ťahom, aktívne -švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, cvičenia posilňovacie zamerané na problematické časti tela	vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	Základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atl. disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania, organizácia súťaží, zásady fair- play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Základy PČ- atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, výšky, hod loptičkou, granátom, vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu využitie v pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia, poznať

		a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.
Základy gymnastických športov	Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela, terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov disciplíny a cvičebný obsah ŠG žien, mužov, športového aerobiku, modernej gymn. metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpeč. správania, dopomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, pozitívny životný štýl. Športová gymnastika- Prostné -l'ah vznesmo, stojka na lopatkách, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách, -kotúľ vpred, Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, rovnovážne cvičenia, sed roznožný, preskok- koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D- chôdza, tanečné kroky, skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obraty, zoskok v kombináciách, kruhy –CH kmitanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlay, zhyb vo	Poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, obsah, zameranie a cieľ, pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymn. šport, vedieť ukázať prípravné, základné cvič. Tvary, predviesť pohybové kombinácie, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymn. cvič., dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymn. pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň

	vise Moderná gymnastika -švihadlo - preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne, krúženie- kruhy, osmičky, kmitanie, hádzanie a chytanie, lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie	
Športové hry	Systematika herných činností, základná terminológia, technika H ČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v ŠH(rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia), zásady fair-play. Basketbal - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. Futbal- prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. Hádzaná- prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty a s loptou. Volejbal – odbitie na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, podanie, prihrávka na nahrávač pri sieti,	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva

	nahrávka nad seba	
Povinný výberový tematický celok	Systematika HČ, základná terminológia, technika HČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v ŠH, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných ŠH, organizácia súťaže, zásady fair-play. Midimax volley – H ČJ, kombinácie, Aerobik- základné cviky spojené hudobným doprovodom, základné tanečné kroky –čača a pod. Badminton – H ČJ, základné druhy odbitia, Využitie H Č v hre. Nohejbal – H ČJ, využitie H Č v hre Základy korčuľovania.	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa testuje na záver školského roka ako hodnotenie. Slúži na testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti aj na posúdenie aktuálneho stavu.	Vo všetkých disciplínach podať maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností Poznať organizačné formy TV, vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred pohybovou činnosťou, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti, poznať základné olympijské idey, vedieť

		poskytnúť 1. pomoc pri úraze v rôznom prostredí, dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri PČ, dodržiavať pravidlá pri vykonávaní PČ, používať odbornú terminológiu osvojených P Č
Sezónne činnosti- Ochrana života a zdravia	CO – činnosť na varovné signály, ukladanie a skladovanie ochrannej masky, KO, evakuácia obyvateľstva, pravidlá správania sa v úkrytoch, dezinfekcia..., postup pri vzniku požiaru, ochrana potravín pred zamorením Zdravotná príprava- Poskytnutie 1. pomoci v osobnom automobile, 1. pomoc pri otrave plynom, chemikáliami, vytiahnutie poraneného z rokliny, umelá dýchanie z pľúc do pľúc, masáž srdca, Pohyb a pobyt v prírode – príprava pochodu, výber a úprava miesta na stanovanie, prekonávanie vodnej prekážky, správanie sa pri prietrži mračien a príváloch vody, značenie mostov a prechodov cez vodné toky	Vedieť sa orientovať v ťažkej životnej situácii, absolvovať súvislý presun v teréne, základy správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť 1. pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode.

Prierezové témy

MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA - rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia

a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.

MEDIÁLNA VÝCHOVA - zmysluplne, selektívne a kriticky využíva ť médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti.

OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ - rozvíjať sebareflexiu, sebapoznávanie, sebaúctu, sebadôveru, sebazvedelávanie a zodpovednosť za svoje konanie, prevencia sociálnopatologických javov v škole.

ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA – rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím.

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

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA – seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci, rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI -komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy, spolupracovať v skupine, prezentovať sám seba ale aj prácu v skupine.

REGIONÁLNA VÝCHOVA

Medzi predmetové vzťahy:

Telesná výchova sa uplatňuje aj na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu sebavyjadrenia sa.

Predmet : *Telesná a športová výchova*

Ročník : ôsmy

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu:

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.

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 správať 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.

Obsah

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 modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovým prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

3. Učebné zdroje :

Internet, UO TV, Komisia pre tvorbu UO ISCED 2 pri ŠPÚ

Webové stránky: moderný učiteľ, otvorená škola, Infovek, virtuálna knižnica

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných

škôl Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy

Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

4. Kritéria a stratégie hodnotenia:

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- pozitívne hodnotí individuálne zlepšovanie žiaka
 - vytvára pozitívnu atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom s menej dobrými športovými výsledkami i
 - aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti
 - každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov
 - eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou
-
- vytvoriť vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností
 - rozvíjať kritické myslenie, dokázať pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu
 - jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch - motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i. /.
 - odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.
 - viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov.

-zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovej chovej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedie ť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5) Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.

S t u p e ň 1 (výborný)

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzpriamené držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

S t u p e ň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

S t u p e ň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

S t u p e ň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

S t u p e ň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

4. Obsah predmetu 8. ročníka:

Obsah vzdelávania :

Atletika	16 hodín
Všeobecná gymnastika	16 hodín
Športové hry	22 hodín
Výberový TC	8 hodín
Testovanie	4 hodiny

Časový rozsah výučby : 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne

Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Všeobecná gymnastika	Zásady držania tela, správne, chybné držanie tela, základné názvoslovie TC, štruktúra gymnastickej jednotky(úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť hodiny), Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania polôh, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, pozitívny životný štýl.	Vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky ukázať gymnastické cvičenie, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie, vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti,

	Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela. Relaxačné a dychové cvičenia, kompenzačné cvičenia- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne - sed roznožmo, predklon, ľah vznesmo, pohyby ťahom, aktívne -švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, cvičenia posilňovacie zamerané na problematické časti tela	dopomoci, záchrany, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	Základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atl. disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania, organizácia súťaží, zásady fair- play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Základy PČ- atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, výšky, hod loptičkou, granátom, vrh guľou, vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu využitie v pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia, poznať a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca,

		organizátor, divák.
Základy gymnastických športov	Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela, terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov disciplíny a cvičebný obsah ŠG žien, mužov, športového aerobiku, modernej gymn. metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpeč. správania, pomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, pozitívny životný štýl. Športová gymnastika- Prostné -l'ah vznesmo, stojka na lopatkách, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách, -kotúľ vpred, Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, rovnovážne cvičenia, sed roznožný, preskok- koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D- chôdza, tanečné kroky, skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obraty, zoskok v kombináciách, kruhy –CH kmitanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise Moderná gymnastika -švihadlo -	Poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, obsah, zameranie a cieľ, pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymn. šport, vedieť ukázať prípravné, základné cvič. Tvary, predviesť pohybové kombinácie, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymn. cvič., dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymn. pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň

	preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoonožne, skrižmo, striedavonožne, krúženie- kruhy, osmičky, kmitanie, hádzanie a chytanie, lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie Práca s fit loptou – relaxačné cvičenia	
Športové hry	Systematika herných činností, základná terminológia, technika H ČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v ŠH(rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia), zásady fair-play. Basketbal - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strel'ba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. Futbal- prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. Volejbal – odbitie na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, podanie, prihrávka na nahrávač pri sieti, nahrávka nad seba	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Povinný výberový tematický celok	Systematika HČ, základná terminológia, technika HČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v ŠH, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných ŠH, organizácia súťaže, zásady fair-play.	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať

	Midimax volley – H ČJ, kombinácie, Aerobik- základné cviky spojené hudobným doprovodom, základné tanečné kroky –čača a pod. Frisbee – základné pravidlá, získavanie zručnosti a využitie v praxi, Badminton – H ČJ, základné druhy odbitia, Využitie H Č v hre. Nohejbal – H ČJ, využitie H Č v hre Základy korčuľovania.	funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa testuje na záver školského roka ako hodnotenie. Slúži na testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti aj na posúdenie aktuálneho stavu.	Vo všetkých disciplínach podať maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností Poznať organizačné formy TV, vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred pohybovou činnosťou, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti, poznať základné olympijské idey, vedieť poskytnúť 1. pomoc pri úraze v rôznom prostredí, dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri PČ, dodržiavať pravidlá pri vykonávaní PČ, používať odbornú terminológiu

		osvojených P Č
Sezónne činnosti- Ochrana života a zdravia	CO – jadrové zbrane, ochrana, pred JZ, Kolektívna ochrana – druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch, Zdravotná príprava – hromadné nešťastia, Prvá pomoc, alkoholizmus, drogy, toxikománia – prevencia, Pohyb a pobyt v prírode – zásady správania sa v prírode, ochrana prírody	Vedieť sa orientovať v ťažkej životnej situácii, absolvovať súvislý presun v teréne, základy správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť 1. pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode.

Prierezové témy

MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA - rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.

MEDIÁLNA VÝCHOVA - zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti.

OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ - rozvíjať sebareflexiu, sebaopoznávanie, sebaúctu, sebadôveru, seba vzdelávanie a zodpovednosť za svoje konanie, prevencia sociálnopatologických javov v škole.

ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA – rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím.

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

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA – seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci, rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI -komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy, spolupracovať v skupine, prezentovať sám seba ale aj prácu v skupine.

REGIONÁLNA VÝCHOVA

Medzi predmetové vzťahy:

Telesná výchova sa uplatňuje aj na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu sebavyjadrenia sa.

Predmet : *Telesná a športová výchova*

Ročník : deviaty

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu:

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.

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 správať 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 zápole 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.

Obsah

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 modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovým prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,

- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

3. Učebné zdroje :

Internet, UO TV, Komisia pre tvorbu UO ISCED 2 pri ŠPÚ

Webové stránky: moderný učiteľ, otvorená škola, Infovek, virtuálna knižnica

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných

škôl Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy

Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

4. Kritéria a stratégie hodnotenia:

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
-
- vytvoriť vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností
 - rozvíjať kritické myslenie, dokázať pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu
 - jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch - motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i. /.
 - odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.
 - viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou

výkonnosti žiakov.

-zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telový chovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedie ť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápelení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5) Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.

S t u p e ň 1 (výborný)

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzpriamené držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osвоенé herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

S t u p e ň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

S t u p e ň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybné orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotovosť, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

S t u p e ň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

S t u p e ň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

4. Obsah predmetu 9. ročníka:

Obsah vzdelávania :

Atletika	16 hodín
Všeobecná gymnastika	16 hodín
Športové hry	22 hodín
Výberový TC	8 hodín
Testovanie	4 hodiny

Časový rozsah výučby : 2 hodiny týždenne – 66 hodín ročne

Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Všeobecná gymnastika	Zásady držania tela, správne, chybné držanie tela, základné názvoslovie TC, štruktúra gymnastickej jednotky(úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť hodiny), Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania polôh, cvičebných tvarov, väzieb, organizačná činnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti,	Vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky ukázať gymnastické cvičenie, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie, vedieť preukázať poznatky

	pozitívny životný štýl. Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela. Relaxačné a dychové cvičenia, kompenzačné cvičenia- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne - sed roznožmo, predklon, ľah vznesmo, pohyby ťahom, aktívne -švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, cvičenia posilňovacie zamerané na problematické časti tela	z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
Atletika	Základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atl. disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania, organizácia súťaží, zásady fair- play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Základy PČ- atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, šprint, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky, výšky, hod loptičkou, granátom, vrh guľou, vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu využitie v pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia, poznať a uplatňovať zásady fair-play

		ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.
Základy gymnastických športov	Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela, terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov disciplíny a cvičebný obsah ŠG žien, mužov, športového aerobiku, modernej gymn. metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpeč. správania, pomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, pozitívny životný štýl. Športová gymnastika- Prostné -ľah vznesmo, stojka na lopatkách, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách, -kotúľ vpred, Premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, skoky a obraty, rovnovážne cvičenia, sed roznožný, preskok- koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka, nízka kladina D-chôdza, tanečné kroky, skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obraty, zoskok v kombináciách, kruhy –CH kmitanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise	Poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, obsah, zameranie a cieľ, pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymn. šport, vedieť ukázať prípravné, základné cvič. Tvary, predviesť pohybové kombinácie, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymn. cvič., dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymn. pretekoch, vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň

	Moderná gymnastika -švihadlo - preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne, krúženie- kruhy, osmičky, kmitanie, hádzanie a chytanie, lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie Práca s fit loptou – relaxačné cvičenia	
Športové hry	Systematika herných činností, základná terminológia, technika H ČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v ŠH(rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia), zásady fair-play. Basketbal - prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strel'ba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. Futbal- prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. Volejbal – odbitie na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, podanie, prihrávka na nahrávač pri sieti, nahrávka nad seba	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Povinný výberový tematický celok	Systematika HČ, základná terminológia, technika HČJ, herné kombinácie a systémy, herný výkon v ŠH, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných ŠH, organizácia	Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať v hre uplatniť techniku ZHČJ a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť

	súťaže, zásady fair-play. Midimax volley – H ČJ, kombinácie, Aerobik- základné cviky spojené hudobným doprovodom, základné tanečné kroky –čača a pod. Frisbee – základné pravidlá, získavanie zručnosti a využitie v praxi, Badminton – H ČJ, základné druhy odbitia, Využitie H Č v hre. Základy korčuľovania.	pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, zostaviť a viesť rozcvičenie, vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa testuje na záver školského roka ako hodnotenie. Slúži na testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti aj na posúdenie aktuálneho stavu.	Vo všetkých disciplínach podať maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností Poznať organizačné formy TV, vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred pohybovou činnosťou, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti, poznať základné olympijské idey, vedieť poskytnúť 1. pomoc pri úraze v rôznom prostredí, dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri PČ, dodržiavať pravidlá pri vykonávaní PČ, používať

		odbornú terminológiu osvojených P Č
Sezónne činnosti- Ochrana života a zdravia	CO – úlohy CO vyplývajúce zo Zenevských dohovorov a Dodatkových protokolov I. a II., CO v SR , jej miesto, úlohy a poslanie, organizácia jednotiek CO (štáby – riadiace orgány a odborné jednotky), analýza územia okresu, varovné signály. Zdravotná príprava – preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie časti tela, darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela,- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru, prevencia proti kliešťovej encefalitíde Pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana – ochrana chránených druhov rastlín, vtáctva a zvierat v SR a regiónu, ochrana ZP v SR, povinnosti občanov pri ochrane ZP, zásady používania chemických postrekov pri pestovaní rastlín v domácnostiach Dopravná výchova – technická spôsobilosť motocyklov a osobných automobilov – spaľovanie, riadenie, brzdy, osvetlenie.	Vedieť sa orientovať v ťažkej životnej situácii, absolvovať súvislý presun v teréne, základy správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť 1. pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode.

Prierezové témy

MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA - rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.

MEDIÁLNA VÝCHOVA - zmysluplne, selektívne a kriticky využíva ť médiá a ich

produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti.

OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ - rozvíjať sebareflexiu, sebapoznávanie, sebaúctu, sebadôveru, sebavzdelávanie a zodpovednosť za svoje konanie, prevencia sociálnopatologických javov v škole.

ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA – rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím.

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

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA – seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci, rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI -komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy, spolupracovať v skupine, prezentovať sám seba ale aj prácu v skupine.

REGIONÁLNA VÝCHOVA

Medzi predmetové vzťahy:

Telesná výchova sa uplatňuje aj na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu sebavyjadrenia sa.