

Telesná a športová výchova 5. ročník

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.

Obsah vzdelávania je spracovaný na kompetenčnom základe. Výučba sa prioritne zameriava na rozvoj žiackych schopností, predovšetkým väčšou aktivizáciou žiakov.

ISCED 2 – nižšie stredné vzdelávanie	
Názov predmetu:	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA
Ročník:	piaty
Časová dotácia:	2h týždenne/ 66h ročne
Počet hodín v ŠVP:	2h
Počet hodín v ŠkVP:	2h
Vyučovací jazyk:	slovenský

UČEBNÉ OSNOVY

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.

Ciele vyučovacieho predmetu Telesná a športová výchova

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.

Kľúčové kompetencie

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

Pohybové kompetencie

Kognitívne kompetencie

Komunikačné kompetencie

Učebné kompetencie

Interpersonálne kompetencie

Postojové kompetencie.

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

Učebný plán

Časová dotácia pre Telesnú a športovú výchovu je **2 hodiny týždenne**. Táto dotácia sa vhodne rozdelí podľa náročnosti tematických celkov.

Prehľad tematických celkov

Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu	2 h
Všeobecná gymnastika	10 h
Atletika	16 h
Základy gymnastických športov	-
Športové hry	28 h
Plávanie	-
Sezónne činnosti	-
Povinný výberový tematický celok	6 h
Testovanie	4 h
S P O L U	66 h

Kompetencia

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

Výkonový štandard

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

Obsahový štandard

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,

- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

Kompetencia:

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

Kondičná gymnastika – posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela.

Základná gymnastika

- 1) Akrobatické cvičenie
- 2) Skoky a obraty
- 3) Cvičenie na náradí a s náradím
- 4) Cvičenie s náčiním
- 5) Relaxačné a dychové cvičenie
- 6) Poradové cvičenie

Rytmická gymnastika

- cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburína), hudbu – pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčinia, s náčiním. Prísunný, poskočný, premenný(polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový a mazurkový v 3/4 takte. Rytmické cvičenie navzájom spájať,

- pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dôb na hudbu.

Kompenzačné cvičenia:

- odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ľahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia,
- cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

ATLETIKA

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

Obsahový štandard

Vedomosti:

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

Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, ho loptičkou a granátom, vrh guľou)
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia

- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupín
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

ŠPORTOVÉ HRY

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje rovnakú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

Výkonový štandard

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

Obsahový štandard

Vedomosti:

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

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:

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, dribling, 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 horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.

Prierezové témy

Sú integrované do jednotlivých tematických celkov.

Metódy, formy a postupy vyučovania predmetu Telesná a športová výchova

Riadené, kontrolované techniky:

- organizačné techniky: organizácia triedy, delenie do skupín a pod.
- zadanie cvičenia, uvedenie žiakov do problematiky: sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, navodenie situácie, otázky a pod.
- vysvetlenie techniky cvičenia
- praktické ukážky učiteľom, resp. žiakom.

Čiastočne riadené, kontrolované techniky:

- nácvik herných činností
- rozširovanie kondičných schopností
- rozvoj koordinácie
- rozvoj sily, vytrvalosti a rýchlosti.

Voľné, neriadené, nekontrolované techniky:

- hry
- športové zápasy – kolektívne a individuálne.

Učebné zdroje:

- odborná literatúra
- vlastné materiály
- internet.

Hodnotenie predmetu

Žiaci v 5. ročníku sú hodnotení podľa aktuálneho Metodického pokynu na hodnotenie žiakov – žiaci sú klasifikovaní známku.

Hodnotiace portfólio :

- hodnotenie aktivity na hodinách
- zabezpečenie cvičebného úboru
- hodnotenie výkonnosti z jednotlivých tematických celkov
- reprezentácia školy v športových súťažiach.