

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

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:	Siedmy
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
Povinný výberový tematický celok	6 h
Testovanie	4 h
S P O L U	66 h

Základný a zdokonaľovací lyžiarsky výcvik – 5 – dňový

ATLETIKA

KOMPETENCIA:

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

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

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

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

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

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

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, hod 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 skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

GYMNASTIKA

Základy gymnastických športov

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku „základy gymnastických športov“ dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ
- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,

- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

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

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

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

Moderná gymnastika dievčatá – lopta, švihadlo:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie
- lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie.

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

Postoje:

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času,

- k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
 - mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
 - pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
 - využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
 - prejaviť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
 - prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
 - reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

ŠPORTOVÉ HRY

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú 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, časomeriaci, 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 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.

Iné vyučované športové hry,

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

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

Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

Základný a zdokonaľovací lyžiarsky výcvik – 5-dňový

KOMPETENCIA:

Žiak počas lyžiarskeho výcviku dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
- vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jázd, oblúkov, brzdění a pod.,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
- zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,
- vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti :

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

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

Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,
 - popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:
1. Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdění, oblúky-v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
 2. Bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpaž, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdění, odšliapávanie.

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

Postoje:

- emotívnosťou jednotlivých činností získať trvalý pozitívny vzťah k športovým činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto športovým činnostiam,
- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím týchto činností,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim zimné športové činnosti.

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 sú v 7. ročníku hodnotení podľa aktuálneho Metodického pokynu na hodnotenie žiakov – žiaci sú klasifikovaní známkuou.

Hodnotiace portfólio :

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