

CHARAKTERISTIKA PREDMETU TSV

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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností. Vzdelávacie štandard má štyri základné časti: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %). V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity. Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE PREDMETU

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

Predmet TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

pre 5., 6. ročník

Výchovno-vzdelávacie ciele sú v súlade s cieľmi, obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet Telesná a športová výchova schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 vyučovacích hodín (VH) týždenne – 66 VH za školský rok

- ***Vzdelávacia oblasť - Zdravie a pohyb***

Tematické celky predmetu

- 1. Atletika**
- 2. Základy gymnastických športov**
- 3. Športové hry**
- 4. Sezonné pohybové činnosti**
- 5. Povinne voliteľný tematický celok**

Tematické celky sú s odporúčanou dotáciou - atletika 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Povinne voliteľný tematický celok má dotáciu 30% a v každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok. Cieľom povinne voliteľných tematických celkov je najmä posilniť motiváciu žiakov na vykonávanie pohybovej a športovej aktivity, využiť špecifické podmienky škôl a doplniť základné učivo. Podmienkou zaradenia konkrétneho voliteľného tematického celku je, že tieto pohybové alebo športové aktivity boli súčasťou učiteľovej pregraduálnej prípravy alebo na ne získal trénerské či cvičiteľské vzdelanie. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako frisbi, ringo, bedminton či pohybové aktivity ako korčuľovanie alebo tanec. Tieto pohybové a športové aktivity môžu byť doplnené na základe vyššie uvedeného pravidla.

Dôležitou súčasťou telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je realizácia kurzových foriem výučby a to plaveckého kurzu a lyžiarskeho výcviku. Škola je povinná zabezpečiť plavecký výcvik (základný alebo zdokonaľovací, podľa úrovne žiakov), aby žiaci mohli splniť štandard - „preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50m (vybraný plavecký spôsob)“. Lyžiarsky výcvik je v prípade dobrých podmienok možné realizovať aj dennou dochádzkou, v prípade lyžiarskeho zájazdu sa zväčša realizuje v trvaní 5-7 dní.

V rámci Sezónnych pohybových činností sa uskutočňujú i cvičenia v prírode v rozsahu 4 hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu 5 hodín v 7. až 9. ročníku.

| 1. Atletika 15% - 10 hodín | |
|---|---|
| <p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou.</p> | <p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p> |
| 2. Základy gymnastických športov 15% - 10 hodín | |
| <p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia-</p> <p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách</p> <p>–kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách</p> <p>–kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> | <p>Žiak vie:</p> <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p> |

Cvičenie na náradí a s náradím

hrazda po ramená – zostava minimálne 4
cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč
vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad,
zoskok
preskok ,

–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku
CH: skrčka, roznožka, odbočka

- nízka kladina D (do 110 cm) –zostava 2 dĺžky
náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2
skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat
jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl' vpred,
zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne
, skrčmo prednožmo,

-kruhy CH –kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis
strmhlav, zhyb vo vise

-moderná gymnastika D
švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo,
jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie

–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie

-lopta – kotúl'anie a prevaľovanie; odrážanie;
hádzanie a chytanie; vyvažovanie

-šatka - závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky,
hádzanie a chytanie

-zostava, spoločná pohybová skladba
s náčiním na hudbu 30 –60 sekúnd výrazovo-
estetické prostriedky gymnastických a
aerobikových
pohybov.

Kondičná zložka, technická zložka
gymnastických športov.

vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave
jednotlivca alebo skupiny,

zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu p
ohybu v gymnastických súťažiach.

| 3. Športové hry 25% - 16 hodín | |
|---|---|
| <p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tľmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3).</p> | <p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p> |
| 4. Sezónne pohybové činnosti 15% - 10 hodín | |
| <p>Plávanie</p> <p>Základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie).</p> <p>Plavecké obrátky, štartový skok.</p> | <p>Žiak vie :</p> <p>demonštrovať základné plavecké zručnosti.</p> <p>popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok , preplávať technicky správne s príslušným štartovým</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Plavecké spôsoby kraul, znak, prsia.</p> <p>Dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho.</p> <p>Lyžovanie</p> <p>Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky.</p> <p>Bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšľapávanie.</p> <p>Pády na lyžiach a vstávanie.</p> <p>Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja.</p> <p>Cvičenia v prírode -</p> <p>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.</p> | <p>skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),</p> <p>vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho,</p> <p>popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení apod.,</p> <p>správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,</p> <p>zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km</p> <p>správne vykonať základné bezpečnostné techniky- pády pri vykonávaní sezónnych činností</p> <p>prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p> | |
| <p>5.Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p> | |
| <p>Stolný tenis Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p> <p>Cvičenie v posilňovni Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový tréning.</p> | <p>Žiak vie: využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť,</p> <p>prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom, využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti,</p> <p>pozná a dodržiava zásady správnej výživy,</p> <p>zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p> <p>- prejavíť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie.</p> |

Použitie prierezové témy: Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia, Multikultúrna výchova

Predmet TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

pre 7. ročník

Výchovno-vzdelávacie ciele sú v súlade s cieľmi, obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet Telesná a športová výchova schváleného ako súčasť ŠVP pre 2. stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

<http://www.minedu.sk/data/att/7504.pdf>

Rozsah vyučovania predmetu:

2 vyučovacie hodiny (VH) týždenne – 66 VH za školský rok

2 VH - ŠVP

| Tematický celok | ŠVP |
|--|-----------|
| Zdravie a jeho poruchy | priebežne |
| Zdravý životný štýl | priebežne |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť | 4 |
| Športové činnosti pohybového režimu | |
| 1. Atletika | 9 |
| 2. Základy gymnastických športov | 10 |
| 3. Športové hry | 15 |
| 4. Sezónne pohybové činnosti | 9 |
| 5. Voliteľný (Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry) | 19 |
| Počet hodín spolu | 66 |

Použité prierezové témy: Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia, Multikultúrna výchova

Predmet TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

pre 8. ročník

Výchovno-vzdelávacie ciele sú v súlade s cieľmi, obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet Telesná a športová výchova schváleného ako súčasť ŠVP pre 2. stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

<http://www.minedu.sk/data/att/7504.pdf>

Rozsah vyučovania predmetu:

2 vyučovacie hodiny (VH) týždenne – 66 VH za školský rok

| Tematický celok | ŠVP |
|--|-----------|
| Zdravie a jeho poruchy | priebežne |
| Zdravý životný štýl | priebežne |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť | 4 |
| Športové činnosti pohybového režimu | |
| 1. Atletika | 9 |
| 2. Základy gymnastických športov | 10 |
| 3. Športové hry | 15 |
| 4. Sezónne pohybové činnosti | 9 |
| 5. Voliteľný (Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry) | 19 |
| Počet hodín spolu | 66 |

Použitie prierezové témy: Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova, Ochrana života a zdravia.

Predmet TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

pre 9. ročník

Výchovno-vzdelávacie ciele sú v súlade s cieľmi, obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet Telesná a športová výchova schváleného ako súčasť ŠVP pre 2. stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 vyučovacie hodiny (VH) týždenne – 66 VH za školský rok

ŠVP - 2 hodiny

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

Obsah a rozsah:

1. Zdravie a jeho poruchy priebežne

2. Zdravý životný štýl priebežne

3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4 hodiny

4. Športové činnosti pohybového režimu 62 hodín

Atletika 9 hodín

Základy gymnastických športov 10 hodín

Športové hry 15 hodín

Sezónne pohybové činnosti 9 hodín

Povinne voliteľný tematický celok

(netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry) 19 hodín

Použitie prierezové témy:

osobnostný a sociálny rozvoj, environmentálna výchova, mediálna výchova, multikultúrna výchova, ochrana života a zdravia, finančná gramotnosť