

## Telesná a športová výchova

<b>Vzdelávacia oblasť</b>	<b>Zdravie a pohyb</b>					
<b>Názov predmetu</b>	<b>Telesná a športová výchova</b>					
<b>Časová dotácia</b>	<b>ročník</b>	<b>5.roč.</b>	<b>6.roč.</b>	<b>7.roč.</b>	<b>8.roč.</b>	<b>9.roč.</b>
	ŠVP	2	2	2	2	2
	Disponibilné	-	-	-	-	-
	Spolu	2	2	2	2	2
<b>Škola</b>	<b>Základná škola Ratková, Ratková 229</b>					
<b>Názov ŠkVP</b>	<b>„Nezábudka“</b>					
<b>Stupeň vzdelávania</b>	<b>ISCED 2</b>					
<b>Vyučovaci jazyk</b>	<b>Slovenský jazyk</b>					

### CHARAKTERISTIKA

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.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.

### CIELE

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
- 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.

## KOMPETENCIE

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

### **Pohybové kompetencie**

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

### **Kognitívne kompetencie**

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- 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

- **Postojové kompetencie**

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole, 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.

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 častí - **modulov**.

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

### **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 prípravy. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako bedminton.

## METÓDY A FORMY

Pri vyučovaní telesnej výchovy budeme využívať tieto **formy práce**:

- **vyučovacia hodina** telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- **záujmové krúžky** na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské **športové súťaže** – pravidelné i jednorazové,
- **účelové cvičenia**,

ktoré sa budú realizovať – **miesto realizácie**: v telocvični školy, na školskom ihrisku, na verejných priestranstvách

a nasledovné **metódy vyučovania**:

**motivačné metódy**: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie

**expozičné metódy**: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov

**fixačné metódy**: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy

**diagnostické metódy**: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru

<b>5.ročník</b>	
<b>Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne</b>	
<b>Zdravie a jeho poruchy</b> - priebežne	
<b>Zdravý životný štýl</b> - priebežne	
Úvod do predmetu - poučenie o bezpečnosti, váženie, meranie - <b>1 h.</b>	
<b>1.</b>	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 h.</b>
<b>2.</b>	<b>Športové činnosti pohybového režimu</b> Atletika - <b>9 h.</b> Základy gymnastických športov - <b>9 h.</b> Športové hry - <b>16 h.</b> Sezónne pohybové činnosti - <b>9 h.</b> Povinne voliteľný tematický celok - <b>18 h.</b>
<b>Testovanie</b> - 5 h. člnkový beh- 10x5 m skok do diaľky z miesta ľah - sed beh na 12 min. výdrž v zhybe	
<b>Záverečná sebareflexia</b> - <b>1 h.</b>	
<b>Využitie navýšených hodín:</b>	
<b>Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.</b>	
<b>Učebné zdroje</b>	

Grexa, Ján a kolektív: Olympijské hnutie na Slovensku, Q 111, 2000.
Halmová, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050- 372-9.
Halmová Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.
Jeřábek, Petr: Atletická príprava, Grada 2008.
Hatala, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, Banská Bystrica 2001. ISBN 80-8041-383-5
Mazal, F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.
Velenský, Michael: Basketbal, Grada 2004
Moravec,R. a kol.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Slovšport, Bratislava1990.
Kanásová, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie
Kanásová, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školském TV. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-40- 7096176-7

<b>Prierezová téma</b>	<b>Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)</b>
Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Športové hry - basketbal, futbal - herné činnosti jednotlivca	
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - testovanie, Význam TV a pohybovej aktivity	
Športové činnosti pohybového režimu -základy gymnastických športov	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Environmentálna výchova (ENV)</b>
Športové činnosti pohybového režimu - atletika	
Bežecké cvičenia: Bežecká abeceda, stupňované úseky 40-60m	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Mediálna výchova (MEV)</b>
Športové činnosti pohybového režimu -základy gymnastických športov - akrobatické cvičenia, preskoky	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Ochrana života a zdravia (OZZ)</b>
Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl ,Športové činnosti pohybového režimu - atletika, bežecké cvičenia, štafetový beh, Športové hry - basketbal, futbal, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - testovanie	

<b>6.ročník</b>	
<b>Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne</b>	
<b>Zdravie a jeho poruchy - priebežne</b>	
<b>Zdravý životný štýl- priebežne</b>	
Úvod do predmetu - poučenie o bezpečnosti, váženie, meranie - <b>1 h.</b>	
<b>1.</b>	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 h.</b>
<b>2.</b>	<b>Športové činnosti pohybového režimu</b> Atletika - <b>9 h.</b> Základy gymnastických športov - <b>9 h.</b> Športové hry - <b>16 h.</b>

	Sezónne pohybové činnosti - <b>9 h.</b> Povinne voliteľný tematický celok - <b>18 h.</b>
<b>Testovanie - 5 h.</b> člnkový beh- 10x5 m skok do diaľky z miesta ľah - sed beh na 12 min. výdrž v zhybe	
Záverečná sebareflexia - 1 h.	
<b>Využitie navýšených hodín:</b>	
<b>Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.</b>	
<b>Učebné zdroje</b>	
Grexa, Ján a kolektív: Olympijské hnutie na Slovensku, Q 111, 2000.	
Halmová, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050- 372-9.	
Halmová Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.	
Jeřábek, Petr: Atletická príprava, Grada 2008.	
Hatala, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, Banská Bystrica 2001. ISBN 80-8041-383-5	
Mazal, F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.	
Velenský, Michael: Basketbal, Grada 2004	
Moravec,R. a kol.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Slovšport, Bratislava1990.	
Kanášová, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie	
Kanášová, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školského TV. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-40- 7096176-7	

<b>Prierezová téma</b>	<b>Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)</b>
Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Športové hry - basketbal, futbal, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - testovanie, Športové činnosti pohybového režimu - základy gymnastických športov	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Environmentálna výchova (ENV)</b>
Športové činnosti pohybového režimu - atletika - vytrvalostný beh (1000m)	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Mediálna výchova (MEV)</b>
Športové činnosti pohybového režimu -základy gymnastických športov - akrobatické cvičenia - stoj na hlave, stoj na rukách, preskoky, šplh, kladina,	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Ochrana života a zdravia (OZZ)</b>
Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl ,Športové činnosti pohybového režimu - atletika, skok do diaľky, štafetový beh, hod kriketovou loptičkou, Športové hry - basketbal, futbal,	

## Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - testovanie

<b>7.ročník</b>	
<b>Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne</b>	
<b>Zdravie a jeho poruchy - priebežne</b>	
<b>Zdravý životný štýl- priebežne</b>	
Úvod do predmetu - poučenie o bezpečnosti, váženie, meranie - 1 h.	
<b>1.</b>	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 h.</b>
<b>2.</b>	<b>Športové činnosti pohybového režimu</b> Atletika - <b>9 h.</b> Základy gymnastických športov - <b>9 h.</b> Športové hry - <b>16 h.</b> Sezónne pohybové činnosti - <b>9 h.</b> Povinne voliteľný tematický celok - <b>18 h.</b>
<b>Testovanie - 5 h.</b> člnkový beh- 10x5 m skok do diaľky z miesta ľah - sed beh na 12 min. výdrž v zhybe	
Záverečná sebareflexia - <b>1 h.</b>	
<b>Využitie navýšených hodín:</b>	
<b>Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.</b>	
<b>Učebné zdroje</b>	
Grexa, Ján a kolektív: Olympijské hnutie na Slovensku, Q 111, 2000.	
Halmová, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050- 372-9.	
Halmová Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.	
Jeřábek, Petr: Atletická príprava, Grada 2008.	
Hatala, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, Banská Bystrica 2001. ISBN 80-8041-383-5	
Mazal, F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.	
Velenský, Michael: Basketbal, Grada 2004	
Moravec,R. a kol.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Slovšport, Bratislava1990.	
Kanášová, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie	
Kanášová, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školského TV. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-40- 7096176-7	

<b>8.ročník</b>	
<b>Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne</b>	
<b>Zdravie a jeho poruchy - priebežne</b>	
<b>Zdravý životný štýl- priebežne</b>	
Úvod do predmetu - poučenie o bezpečnosti, váženie, meranie - 1 h.	
<b>1.</b>	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 h.</b>
<b>2.</b>	<b>Športové činnosti pohybového režimu</b> Atletika - <b>9 h.</b> Základy gymnastických športov - <b>9 h.</b> Športové hry - <b>16 h.</b> Sezónne pohybové činnosti - <b>9 h.</b> Povinne voliteľný tematický celok - <b>18 h.</b>
<b>Testovanie - 5 h.</b> člnkový beh- 10x5 m skok do diaľky z miesta ľah - sed beh na 12 min. výdrž v zhybe	
Záverečná sebareflexia - 1 h.	
<b>Využitie navýšených hodín:</b>	
<b>Vyučovací predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.</b>	
<b>Učebné zdroje</b>	
Grexa, Ján a kolektív: Olympijské hnutie na Slovensku, Q 111, 2000.	
Halmová, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050- 372-9.	
Halmová Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.	
Jeřábek, Petr: Atletická príprava, Grada 2008.	
Hatala, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, Banská Bystrica 2001. ISBN 80-8041-383-5	
Mazal, F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.	
Velenský, Michael: Basketbal, Grada 2004	
Moravec,R. a kol.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Slovšport, Bratislava1990.	
Kanášová, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie	
Kanášová, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školském TV. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-40- 7096176-7	



<b>9.ročník</b>	
<b>Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne</b>	
<b>Zdravie a jeho poruchy - priebežne</b>	
<b>Zdravý životný štýl- priebežne</b>	
Úvod do predmetu - poučenie o bezpečnosti, váženie, meranie - 1 h.	
<b>1.</b>	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 h.</b>
<b>2.</b>	<b>Športové činnosti pohybového režimu -</b> <b>Atletika - 9 h.</b> <b>Základy gymnastických športov - 9 h.</b> <b>Športové hry - 16 h.</b> <b>Sezónne pohybové činnosti - 9 h.</b> <b>Povinne voliteľný tematický celok - 18 h.</b>
<b>Testovanie - 5 h.</b> člnkový beh- 10x5 m skok do diaľky z miesta ľah - sed beh na 12 min. výdrž v zhybe	
Záverečná sebareflexia - 1 h.	
<b>Využitie navýšených hodín:</b>	
<b>Vyučovací predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.</b>	
<b>Učebné zdroje</b>	
Grexa, Ján a kolektív: Olympijské hnutie na Slovensku, Q 111, 2000.	
Halmová, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050- 372-9.	
Halmová Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.	
Jeřábek, Petr: Atletická príprava, Grada 2008.	
Hatala, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, Banská Bystrica 2001. ISBN 80-8041-383-5	
Mazal, F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.	
Velenský, Michael: Basketbal, Grada 2004	
Moravec,R. a kol.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Slovšport, Bratislava1990.	
Kanášová, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie	
Kanášová, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školského TV. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-40- 7096176-7	

<b>Prierezová téma</b>	<b>Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)</b>
Atletická abeceda, Štarty, Technika behu, Basketbal(prihrávka dribling, strel'ba z rôznych vzdialeností, hra), Basketbal(bránenie hráča, hra), Volejbal, Volejbal(technika prihrávky a nahrávky, hra), Hádzaná, Gymnastické športy(skoky, obraty), Gymnastická zostava, Cvičenia v prírode, Bedminton, Skok do diaľky, Skok do diaľky skrčmo, Pohybové aktivity(tenis), Testovanie (sed-l'ah, skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe),	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Výchova k manželstvu a rodičovstvu (VMR)</b>
Orientácia v prírode	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Environmentálna výchova (ENV)</b>
Hry v prírode	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Mediálna výchova (MEV)</b>
Pohybové aktivity(tenis)	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Multikultúrna výchova (MKV)</b>
Futbal, Odovzdávanie štafetového kolíka	
<b>Prierezová téma</b>	<b>Ochrana života a zdravia (OZZ)</b>
Technika behu, Hod granátom, Hod kriketovou loptičkou, Prípravné cvičenia, Gymnastické cvičenia, Kotúle, Stojka na rukách, Cvičenia na náradí a s náčiním, Korčuľovanie, Sánkovanie, Testovanie ( beh na 12min, člnkový beh 10x5m), Bicyklovanie, Korčuľovanie in-line,	

<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení,</li> <li>poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>ohodnotiť správne držanie tela,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično koordináčne, koordináčne schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,</li> </ul>	<p>správne držanie tela</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> </ul>
<b>Zdravý životný štýl</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zásady racionálnej výživy</li> <li>pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>
<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</li> <li>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</li> <li>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li> <li>každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť</li> <li>poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike, kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii</li> <li>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, základná gymnastika, rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia</li> <li>skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh</li> </ul>
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odborná terminológia telovýchovných a</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>• charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>• prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>• aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>• uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>• uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>• popísať význam základných olympijských myšlienok,</li> </ul>	<p>športových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>○ technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>○ pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>○ dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>○ úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>○ OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> </ul>
---	--

### Športové činnosti pohybového režimu

#### Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>○ atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</li> <li>○ skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul>

#### Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• popísať štruktúru gymnastických športov,</li> <li>• prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> <li>• vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>• zaznamenať chyby v predvedení v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ rozdelenie gymnastických športov</li> <li>○ športová gymnastika</li> <li>○ prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>○ akrobacia</li> <li>○ ľah vznesmo, stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúl'ové väzby, stojka</li> </ul>

	<p>na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skoky a obraty: znožmo, skrčmo skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>○ nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, kotúľ vpred, švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie, lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie, šatka – závoj-oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, prostriedky gymnastických pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</li> </ul>
--	--

### Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>• vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>• ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>• využiť herné kombinácie a systémy v hre,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>○ hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>○ basketbal prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</li> <li>○ futbal prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> <li>○ hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou,</li> </ul>

	hrať na dve bránky podľa pravidiel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ volejbal</li> <li>odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul>
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	
<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia,</li> <li>• zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov,</li>   <li>• dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ cvičenia v prírode</li> <li>○ orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>○ presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia,</li> <li>○ cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</li> <li>○ jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</li> </ul>

## Požiadavky na výkon v motorických testoch

### Chlapci

<b>Beh na 60 m</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5. ročník	do 11,5	12,5	13,5	14,5	nedobehol
6. ročník	do 11,0	12,0	13,0	14,0	nedobehol
7. ročník	do 10,5	11,5	12,5	13,5	nedobehol
8. ročník	do 10,0	11,0	12,0	13,0	nedobehol
9. ročník	do 9,5	10,5	11,5	12,5	nedobehol

<b>Skok do dířky</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	nad 300 cm	260	220	180	0
6. ročník	nad 320 cm	280	240	200	0
7. ročník	nad 340 cm	300	260	220	0
8. ročník	nad 370 cm	330	290	250	0
9. ročník	nad 400 cm	360	320	280	0

<b>Hod kriketkou</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	nad 32 m	26	20	14	0
6. ročník	nad 34 m	28	22	16	0
7. ročník- granát	nad 28 m	22	16	10	0
8. ročník- granát	nad 30 m	24	18	12	0
9. ročník- granát	nad 32 m	26	20	14	0

<b>Beh na 1000 m</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	pod 5:20	6:20	7:20	8:20	nedobehol
6. ročník	pod 5:00	6:00	7:00	8:00	nedobehol
7. ročník- 1500m	pod 7:40	8:40	9:40	10:40	nedobehol
8. ročník- 1500m	pod 7:20	8:20	9:20	10:20	nedobehol
9. ročník- 1500m	pod 7:00	8:00	9:00	10:00	nedobehol

<b>Šplh</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	pod 20 sek.	4,5 m	3 m	2 m	0
6. ročník	pod 15 sek.	20 sek.	4,5 m	2 m	0
7. ročník	pod 10 sek.	15sek.	4,5 m	2 m	0
8. ročník	pod 9 sek.	15sek.	4,5 m	2 m	0
9. ročník	pod 8 sek.	15sek.	4,5 m	2 m	0

## Dievčatá

<b>Beh na 60 m</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	do 12,0	13,0	14,0	15,0	nedobehol
6. ročník	do 11,5	12,5	13,5	14,5	nedobehol
7. ročník	do 11,0	12,0	13,0	14,0	nedobehol
8. ročník	do 10,5	11,5	12,5	13,5	nedobehol
9. ročník	do 10,5	11,0	12,0	13,0	nedobehol

<b>Skok do diaľky</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	nad 280 cm	240	200	160	0
6. ročník	nad 300 cm	260	220	180	0
7. ročník	nad 320 cm	280	240	200	0
8. ročník	nad 340 cm	300	260	220	0
9. ročník	nad 360 cm	320	280	240	0

<b>Hod kriketkou</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	nad 22 m	16	12	8	0
6. ročník	nad 24 m	18	14	8	0
7. ročník	nad 26 m	20	16	8	0
8. ročník	nad 28 m	22	18	10	0
9. ročník	nad 30 m	24	20	12	0

<b>Beh na 1000 m</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	pod 6:00	7:00	8:00	9:00	nedobehol
6. ročník	pod 5:50	6:50	7:50	8:50	nedobehol
7. ročník-1500m	pod 8:40	9:40	10:40	11:40	nedobehol
8. ročník-1500m	pod 8:20	9:20	10:20	11:20	nedobehol
9. ročník-1500m	pod 8:00	9:00	10:00	11:00	nedobehol

<b>Šplh</b>	1	2	3	4	5
5. ročník	3,5 m	2,5 m	2 m	1,5 m	0
6. ročník	4,5 m	3,5 m	2,5 m	2 m	0



7. ročník	pod 30 sek.	4,5 m	3 m	2 m	0
8. ročník	pod 20 sek.	4,5 m	3 m	2 m	0
9. ročník	pod 15sek.	4,5 m	3 m	2 m	0

TESTY – CHLAPCI / DIEVČATÁ	chlapci			dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. člnkový beh 10 x 5 m (s)	23	21	16	28	23	18
2. skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. ľah – sed (počet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.A) beh za 12 minút (m)	1580	2210	1310	1310	1830	2350
4.B) člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov)- test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

A = minimálny základný štandard, B = priemerný štandard, C = nadpriemerný štandard

Hodnotenie predmetu Telesná a športová výchova	
Žiaci 5. – 9. ročníka budú hodnotení podľa Metodických pokynov na hodnotenie a klasifikáciu č.22/2011 z 1. mája 2011.	
<b>Predmet kontroly</b>	<p>Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na <b>zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti</b>, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal <b>k tejto činnosti vzťah</b>, či sa na nej <b>so záujmom zúčastňoval</b>, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej <b>radosť a potešenie</b>, či sa stala <b>súčasťou jeho životného štýlu</b>.</p> <p>Vzťah k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie, rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka, proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.</p>
<b>Metódy a formy kontroly</b>	Hodnotenie sa realizuje na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorom si učiteľ všíma jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale i jeho aktivity a angažovanosti v školskej i

	<p>mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti.  praktické preskúšanie pohybovej a hernej výkonnosti  pozorovanie pohybovej činnosti žiaka  rozhovor so žiakom</p>
<b>Nástroje</b>	Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov sa využívajú testy VPV a štandardy.
<b>Intervaly</b>	praktické overovanie osvojených zručností - minim. 2x/ za polrok testovanie výkonov - 2x/ za rok
<b>Kritériá, ukazovatele hodnotenia</b>	<p><b>1. Úroveň rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktorú zistujeme podľa úrovne základných pohybových schopností / rýchlosť, sila, obratnosť, vytrvalosť / prostredníctvom nasledovných motorických testov, ktoré robíme na začiatku a na konci školského roku ako vstupné a výstupné testy, pre žiakov 5.- 9. ročníkov</b></p> <p>člnkový beh z vysokého štartu / úroveň bežeckej rýchlosti  skok do diaľky z miesta / úroveň výbušnej sily dolných končatín /  sed – ľah / dynamická sila brušného svalstva /  12 min. beh / všeobecná vytrvalosť /</p> <p><b>2. Stupeň zvládnutia základného učiva zo športových hier / basketbal, volejbal, futbal / a z gymnastiky prostredníctvom testov pohybových zručností a prevedením jednoduchej gymnastickej zostavy.</b></p> <p><b>3. Prístup žiaka a jeho aktivita na hodine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- žiak je povinný nosiť si úbor na cvičenie, ktorý zodpovedá podmienkam hodiny ( cvičenie v telocvični a na školskom dvore ).</li> <li>- ak si žiak povinne nenosí cvičebný úbor a nemal ho viac ako na 30 % hodín, môže byť navrhnutý učiteľom TŠV na komisionálnu skúšku ( na polroka a na konci školského roku ).</li> <li>- ak žiak na hodine necvičí, musí mať ospravedlnenie buď od lekára alebo od zákonného zástupcu.</li> <li>- ak žiak na hodine necvičí a má ospravedlnenie, musí sa hodiny zúčastniť. Ak sa tak nestane, učiteľ je povinný dať žiakovi neospravedlnenú hodinu.</li> </ul>
<p><b>Pri záverečnom hodnotení žiaka v jednotlivých klasifikačných obdobiach má každá známka rovnakú váhu.</b></p>	

## Stupeň hodnotenia: opis kritérií

### 1 - Výborný

Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vzosné 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.

### 2 - Chváľitebný

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.

### 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.

### 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.

### 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.