

## **1. Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb**

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 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. 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 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.

## **3. Obsah vzdelávania**

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, 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 pohybovými 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.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah výberových 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 programu 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.

V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým

### **KOMPETENCIA**

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

### **Špecifické poznatky:**

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

#### 4. Metódy a formy vyučovania vzhľadom na výkon

- motivačná metóda
- rozhovor
- motivačný rozhovor
- riadený rozhovor
- heuristický rozhovor
- dialóg
- expozičná metóda
- fixačná metóda
- frontálne opakovanie
- prezentácia
- výklad
- praktické cvičenia
- pochvala a povzbudenie
- skupinová práca
- práca s internetom/aplikáciami.

Všetky vyučovanie hodiny sú vyučované skupinovo. Pri ťažkostiach s tematickým celkom je dodržiavaný prístup učiteľa.

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat.

Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry - basketbal, futbal, hádzaná, volejbal.

Športové hry sa vyučujú tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*.

Plávanie sa organizuje v 5 – dňovom kurze 10-hodinovým výcvikom.

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť.

Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.

Počas celého výcviku sa kladie dôraz na dýchanie.

Na každej vyučovacej hodine sa venuje pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

## 5. Učebné zdroje

Andonova, D. et al. 2013. *Move and Learn*. Copenhagen: International Sport and Culture.

Dostupné: <http://www.moveandlearn.org/>

Antala, B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK. Dostupné: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.PDF>

Designed to move, A physical Activity Action Agenda, Nike, 2012, 125 s. Dostupné:

<https://www.designedtomove.org/>

Masaryková, D. 2015. *Súčasnosť a perspektívy telesnej výchovy na Slovensku a v zahraničí*.

Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.

Physical and Health Education Canada. 2013. *Physical Literacy*. Dostupné:

<http://www.phecanada.ca/pprograms/physical-literacy>

Ružbarská, I. - Turek, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: PU v Prešove, FŠ.

Zapletalová, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11-18 školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Peter Mačura- PEEM, 2011. Č

[http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna%20a%20sportova%20vychova\\_nsv\\_2014.pdf](http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna%20a%20sportova%20vychova_nsv_2014.pdf)

[http://www.statpedu.sk/sites/default/files/nove\\_dokumenty/metodiky/zdravie%20a%20pohyb\\_metodika.pdf](http://www.statpedu.sk/sites/default/files/nove_dokumenty/metodiky/zdravie%20a%20pohyb_metodika.pdf)

[http://www.statpedu.sk/sites/default/files/nove\\_dokumenty/metodiky/zdravie%20a%20pohyb\\_metodika.pdf](http://www.statpedu.sk/sites/default/files/nove_dokumenty/metodiky/zdravie%20a%20pohyb_metodika.pdf)

## 6. Hodnotenie a klasifikácia

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011-R na hodnotenie a klasifikáciu

### 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
- vytvára vlastnú pohybovú identitu u žiaka, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností
- rozvíja kritické myslenie, dokáže pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu
- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti
- vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch
- motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti

- vie odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, má 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 telovýchovnej, športovej činnosti
- dodržiavať princípy fair – play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole, uznať kvality súpera.

## 5. ročník

### A. Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Testovanie

### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry /floorbal/

Aerobik

### Požiadavky na výstup

Vzdelávacie a výkonový štandard je totožný so Vzdelávacími štandardami telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň str. 4 - 13

## 6. ročník

### A. Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Plávanie

Testovanie

### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry /floorbal/

### Požiadavky na výstup

Vzdelávacie a výkonový štandard je totožný so Vzdelávacími štandardami telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň str. 4 - 13

## 7. ročník

### A. Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Lyžovanie

Testovanie

### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry /floorbal/

### Požiadavky na výstup

Vzdelávací a výkonový štandard je totožný so Vzdelávacími štandardami telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň str. 4 - 13

## 8. ročník

### A. Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Testovanie

### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry /floorbal/

### Požiadavky na výstup

Vzdelávací a výkonový štandard je totožný so Vzdelávacími štandardami telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň str. 4 - 13

## 9. ročník

### A. Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Testovanie

**B. Výberové tematické celky**

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry /floorbal/  
Aerobik

**Požiadavky na výstup**

Vzdelávací a výkonový štandard je totožný so Vzdelávacími štandardami telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň str. 4 - 13