# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

**ÚVOD**

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému.

# CHARAKTERISTIKA 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. 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.

Vzdelávací 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.

# VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

## **Zdravie a jeho poruchy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| **Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže:*** vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
* zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,
* dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
* aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení,
* poskytnúť prvú pomoc,
* ohodnotiť správne držanie tela,
* vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,
 | úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranenímcvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celkuhygiena úborovdopomoc a záchrana pri cvičeníprvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie telazákladné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity |

**Zdravý životný štýl**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový standard** |
| * vysvetliť základy racionálnej výživy,
* charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,
* charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,
* uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,
 | zásady racionálnej výživy pohybový režim, aktívny odpočinoknegatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostízákladné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (rannécvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.) |

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový standard** |
| * posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,
* posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,
* aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,
* každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,
 | poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosťpoznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikekondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvenciikondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastikarebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičeniaskok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh |

**Športové činnosti pohybového režimu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový standard** |
| * používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,
* charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,
* prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,
* aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,
* uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,
* uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,
* popísať význam základných olympijských myšlienok,
 | odborná terminológia telovýchovných a športových činnostísystematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičenítechnika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkovpravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťažíúspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OHOH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair–play |

**Športové činnosti pohybového režimu TC: Atletika**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový standard** |
| * prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,
 | technika atletických disciplín, základy techniky atletických činnostíatletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový behskok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou |

**Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gym. športov**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * popísať štruktúru gymnastických športov,
* prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej
 | rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)športová gymnastikaprípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladbyakrobacia |
| a modernej gymnastiky,* vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
* zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,
 | 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 – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzadskoky a obratyznožmo, skrčmo prípätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s náradímhrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskokpreskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočkanízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise |
|  | moderná gymnastika Dšvihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanielopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovaniešatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúndvýrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybovkondičná zložka, technická zložka gymnastických športov |

**Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
* vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,
* ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,
* využiť herné kombinácie a systémy v hre,
 | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémyhodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbalprihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,futbalprihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidielhádzanáprihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidielvolejbalodbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3) |

**Športové činnosti pohybového režimu TC: Sezónne pohyb. činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * demonštrovať základné plavecké zručnosti,
* popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok,
* preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),
* vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho,
* popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod.,
* správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
* zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,
* správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností,
* prispôsobiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,
 | plávaniezákladné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)plavecké obrátky, štartový skok,plavecké spôsoby kraul, znak, prsiadopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceholyžovaniezjazdové 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 technikybežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávaniepády na lyžiach a vstávanievýstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja |

|  |  |
| --- | --- |
| * orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
* absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,
* v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia,
* zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov,
* dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.
 | cvičenia v prírodeorientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniskapresun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia,cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírodejazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti |

# 5. Hodnotenie predmetu

Pri hodnotení výkonov žiakov sa využíva relatívna stupnica z dôvodu výkonov našich žiakov vychádzajúc z predošlých rokov:

 Atletické disciplíny:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **beh 60****m** (s) | 5. ročník | 6. ročník | 7. ročník | 8. ročník | 9. ročník |
| CH | D | CH | D | CH | D | CH | D | CH | D |
| 1 | do 12,5 | do 10 | do 12 | do 10 | do 11,5 | do 12 | do 11 | do 12 | do 10,5 | do 12 |
| 2 | 12,5 –14,5 | 10,01-15 | 12 –14 | 10,01-15 | 11,5 –13,5 | 12,01-17 | 11 – 13 | 12,01-17 | 10,5 –12,5 | 12,01-17 |
| 3 | 14,5 –16,5 | 15.01-17,5 | 14 –16 | 15.01-17,5 | 13,5 –15,5 | 17,01-19 | 13 – 15 | 17,01-19 | 12,5 –14,5 | 17,01-19 |
| 4 | nad 16,5 | nad 17,5 | nad16 | nad 17,5 | nad 15,5 | nad 19 | nad 15 | nad 19 | nad 14,5 | nad 19 |
| 5 | nedobehol/nedobehla |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **beh 1000 m**(min) | 5. ročník | 6. ročník |
| CH | D | CH | D |
| 1 | do 5,30 | do 5,30 | do 5,00 | do 7,00 |
| 2 | 5,31 – 6,30 | 5,31 – 6,30 | 5,01– 6,00 | 7-9 |
| 3 | 6,31 – 7,30 | 6,31 – 7,30 | 6,01 – 7,00 | 10 |
| 4 | nad 7,30 | nad 7,30 | nad 7,01 | Nad 10 |
| 5 | nedobehol/nedobehla |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **beh 1500 m**(min) | 7. ročník | 8. ročník | 9. ročník |
| CH | D | CH | D | CH | D |
| 1 | do 6,30 | do 7,00 | do 6 | do 7,00 | do 5,30 | do 7,00 |
| 2 | 6,31 – 7,30 | 7,01- 8,00 | 6,01 – 7,00 | 7,01- 8,00 | 5,31 – 6,30 | 7,01- 8,00 |
| 3 | 7,31 – 8,30 | 8,00- 9,00 | 7,01 – 8,00 | 8,00 - 9,00 | 6,31 – 7,30 | 8,00 - 9,00 |
| 4 | nad 8,30 | nad 9,00 | nad 8 | nad 9,00 | nad 7,30 | nad 9,00 |
| 5 | nedobehol/nedobehla |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **skok diaľka**(cm) | 5. ročník | 6. ročník | 7. ročník | 8. ročník | 9. ročník |
| CH | D | CH | D | CH | D | CH | D | CH | D |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 280 - | 270 - | 300 - | 270 - | 320 - | 340 - | 340 - | 340 - | 350 - | 340 - |
|  | 230 -279 | 220 -269 | 250 -299 | 220 -269 | 270 -319 | 290 -339 | 290 -339 | 290 -339 | 300 -349 | 290 -339 |
| 3 | 200 -229 | 190 -219 | 210 -249 | 190 -219 | 220 -269 | 230 -289 | 230 –289 | 230 -289 | 240 -299 | 230 -289 |
| 4 | 140 –199 | 130 –189 | 150 –209 | 130 –189 | 160 -219 | 160 -229 | 170 -229 | 160 -229 | 180 -239 | 160 -229 |
| 5 | 0 - 139 | 0 - 129 | 0 - 149 | 0 - 129 | 0 - 159 | 0 - 159 | 0 - 169 | 0 - 159 | 0 - 179 | 0 - 159 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **hod****loptičkou** | 5. ročník | 6. ročník |
| CH | D | CH | D |
| 1 | 25 - | 22 - | 30 - | 23 - |
| 2 | 20 - 24 | 21 - 15 | 25 - 29 | 22 - 16 |
| 3 | 15 - 19 | 14 - 7 | 20 - 24 | 15 - 8 |
| 4 | 10 - 14 | 6 -3 | 15 - 19 | 7 -4 |
| 5 | 0 - 9 | 3-0 | 0 - 14 | 4-0 |

###  Jednotlivé atletické disciplíny musia žiaci zvládnuť na výkon podľa hore uvedených tabuliek a technicky správne.

Hodnotenie **všeobecnej pohybovej výkonnosti** sa bude vykonávať pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990), kde sa nachádza aj popis testov:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **T E S T Y CHLAPCI / DIEVČATÁ** | **Chlapci** | **Dievčatá** |
| **A** | **B** | **C** | **A** | **B** | **C** |
| **1. Člnkový beh 10 x 5 m (s)** | 26 | 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)** **4.b) Člnkový vytrvalostný beh(počet 20 m úsekov)****- test je alternatívou testu behu za 12 minút** | 158044 | 221061 | 284078 | 131024 | 183033 | 235042 |
| **5. Výdrž v zhybe (sekúnd)** | 22 | 30 | 38 | 9 | 13 | 17 |

Legenda: **A** = minimálny základný štandard; **B** = priemerný štandard; **C** = nadpriemerný štandard

## **Prierezové témy**

Rýchlo sa meniaca realita súčasnej globalizovanej spoločnosti s novými technológiami a sociálnymi zmenami ovplyvňuje postoje, hodnotový systém žiakov a ich konanie. Táto skutočnosť sa musí odraziť aj vo vzdelávaní. Vhodným prostriedkom na to sú prierezové témy, ktoré sa svojím obsahom a výchovným zameraním premietajú do vymedzených vzdelávacích oblastí, dopĺňajú ich, prepájajú ich obsah s aktuálnym dianím v spoločnosti, s každodennou žitou skúsenosťou žiaka a konkrétnej triedy. V tomto zmysle prierezové témy priaznivo ovplyvňujú proces utvárania a rozvíjania funkčných kompetencií žiakov. Prierezové témy sa môžu realizovať ako súčasť učebného obsahu vyučovacích predmetovalebo prostredníctvom samostatných projektov, seminárov, vyučovacích blokov, kurzov a pod. Súčasne prierezové témy môžu tvoriť samostatný vyučovací predmet z rámca voliteľných (disponibilných) hodín. Obidve formy sa môžu aj ľubovoľne kombinovať. Účinnosť pôsobenia prierezových tém sa môže zvýšiť relevantnými mimoškolskými aktivitami.

V rámci nižšieho stredného vzdelávania majú prierezový charakter tieto témy:

 **Osobnostný a sociálny rozvoj,**

 **Výchova k manželstvu a rodičovstvu,**

 **Environmentálna výchova,**

 **Mediálna výchova,**

 **Multikultúrna výchova,**

 **Ochrana života a zdravia.**

## **Osobnostný a sociálny rozvoj**

Prierezová téma **Osobnostný a sociálny rozvoj** sa prelína celým vzdelávaním. Jej hlavným cieľom je rozvíjať osobnosť žiakov predovšetkým v oblasti postojov a hodnôt. Prostredníctvom nej sa zároveň s vedomostným rozvojom žiakov cielene rozvíjajú aj ich osobné a sociálne kompetencie. Umožňuje žiakom rozmýšľať o sebe, o svojom aktuálnom živote, vzťahoch s ľuďmi a smerovaní v budúcnosti. Vedie ich k uplatňovaniu svojich práv a tiež k rešpektovaniu názorov, potrieb a práv ostatných. Usmerňuje ich v tom, ako chrániť svoje zdravie a odolávať rizikám. Pri správnom uplatňovaní významne prispieva k pozitívnej sociálnej klíme školy, dobrým vzťahom medzi žiakmi a medzi učiteľmi a žiakmi.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

* + - * porozumel sebe a iným;
			* optimálne usmerňoval vlastné správanie;
			* osvojil si, využíval a ďalej rozvíjal zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce;
			* nadobudol základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňoval ich pri prezentácii seba a svojej práce;
			* získal a uplatňoval základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií;
			* rešpektoval rôzne typy ľudí a ich názory a prístupy k riešeniu problémov.

Uplatnenie v TC: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť, Športové činnosti pohybového režimu

## **Výchova k manželstvu a rodičovstvu**

Dôležitou súčasťou osobnostného rozvoja žiakov je príprava na zodpovedné partnerské vzťahy, manželstvo a rodičovstvo. Prierezová téma **Výchova k manželstvu a rodičovstvu** je zameraná na utváranie základných vedomostí a zodpovedných postojov v oblasti partnerských vzťahov a rodičovstva v súlade s vedeckými poznatkami a etickými normami. Pri realizácii témy je nevyhnutné vychádzať zo životnej reality žiakov v konkrétnej triede, ich veku, zrelosti, vývinového štádia. Podmienkou je taktný a citlivý prístup pedagóga. Škola môže využiť aj pomoc alebo služby relevantných odborníkov.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

* + - * osvojil základné poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin jeho osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti;
			* získal základné predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti partnerských vzťahov, manželstva a rodičovstva;
			* osvojil zásady bezpečného správania a porozumel rizikám v oblasti sexuality;
			* uprednostňoval základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom (každodennom) živote.

 Uplatnenie v TC: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl

## **Environmentálna výchova**

**Environmentálna výchova** umožňuje žiakom získať vedomosti, zručnosti, postoje a návyky k ochrane a zlepšovaniu životného prostredia dôležitého pre trvalo udržateľný život na Zemi. Vedie žiakov ku komplexnému pochopeniu vzájomných vzťahov človeka, organizmov a životného prostredia, kde sú prepojené aspekty ekologické, ekonomické a sociálne.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

* + - 1. rešpektoval základné pravidlá pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie;
			2. rozpoznal a vyhodnotil zmeny v prírode a vo svojom okolí;
			3. poznal možnosti smerujúce k ochrane a zlepšeniu životného prostredia, podieľal sa na aktivitách (školy) smerujúcich k ochrane a zlepšovaniu životného prostredia širšieho okolia (školy, obce...);
			4. získal informácie o zásahoch človeka do životného prostredia a vyhodnotil ich dôsledky v lokálnych a globálnych súvislostiach;
			5. rozlišoval technológie a výrobky šetrné k životnému prostrediu;
			6. šetrne sa správal k prírodným zdrojom;
			7. aktívne sa podieľal na eliminácii znečistenia životného prostredia.

Uplatnenie v TC: Športové činnosti pohybového režimu

## **Mediálna výchova**

Médiá predstavujú významný faktor, ktorý vplýva na vývin osobnosti a socializáciu detí a mladých ľudí. Médiá sú integrálnou súčasťou každodenného života žiakov, pričom výrazne ovplyvňujú ich správanie, utváranie hodnôt a životný štýl. Hlavným cieľom prierezovej témy **Mediálna výchova** je rozvoj (postupné zvyšovanie úrovne) mediálnej gramotnosti žiakov – schopnosti kriticky prijímať, analyzovať, hodnotiť a komunikovať širokú škálu mediálnych obsahov a zmysluplne využívať médiá. Na 2. stupni základnej školy je dôležité, aby sa žiaci na veku primeranej úrovni postupne dokázali orientovať v mediálnom svete a osvojili si stratégie bezpečného zaobchádzania s rôznymi druhmi médií. Dôraz sa kladie na rozvíjanie kritického myslenia; vhodnou metódou je spoločné skúmanie, analyzovanie a samostatné premýšľanie, pričom sa vychádza z konkrétnej reality žiakov v triede.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

* + - 1. uvedomil význam a vplyv médií vo svojom živote a v spoločnosti;
			2. nadobudol základné technické zručnosti potrebné pre používanie médií a médiá využíval zmysluplne;
			3. pochopil a rozlíšil pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a ich produktov;
			4. získal kritický odstup od mediálnych produktov a ich obsahov a rozpoznal mediálne spracovanú realitu;
			5. osvojil si zodpovedný prístup pri využívaní médií na komunikáciu a vytváranie vlastných mediálnych produktov.

Uplatnenie v TC: Športové činnosti pohybového režimu

## **Multikultúrna výchova**

S aktuálnou realitou celosvetovej globálnej spoločnosti a s multikultúrnym charakterom slovenskej spoločnosti sa spájajú riziká predsudkov a stereotypov, ktoré sa prejavujú v rôznych podobách neznášanlivosti, rasizmu či xenofóbie. Žiaci sú každodenne vystavení rôznym kultúrnym vplyvom a dostávajú sa do kontaktu s príslušníkmi rôznych kultúr. Prostredníctvom spoznávania svojej kultúry a iných kultúr, histórie, zvykov a tradícií sa žiaci naučia rešpektovať tieto kultúry ako rovnocenné a s ich príslušníkmi dokážu konštruktívne komunikovať a spolupracovať. Pri realizácii tejto témy sa odporúča využívať také didaktické postupy a metódy, ktoré neučia stierať medzikultúrne rozdiely, ale pochopiť ich, akceptovať ich a tiež rešpektovať ľudské práva.

S prierezovou témou **Multikultúrna výchova** úzko súvisí **regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra**, ktorá sa vo svojom obsahu ešte hlbšie zaoberá živým a hodnotným hmotným a nehmotným kultúrnym dedičstvom Slovenska. Poznanie tradícií je základom kultúrnej identity. Spoznávaním svojho regiónu, jeho kultúrneho a prírodného bohatstva sa prispieva u žiakov k formovaniu ich historického vedomia. Vhodnými formami na uplatnenie týchto tém sú projekty, exkurzie, tematické vychádzky v regióne a pod. Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra sa môže realizovať ako súčasť učebných predmetov – výtvarná výchova, hudobná výchova a etická výchova, dejepis a geografia alebo prostredníctvom voliteľných predmetov, ako napr. regionálna výchova, regionálny dejepis a podobne.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

* + - 1. rešpektoval prirodzenú rozmanitosť spoločnosti;
			2. spoznal rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry;
			3. akceptoval kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu;
			4. uplatňoval svoje práva a rešpektoval práva iných ľudí;
			5. mal možnosť spoznať naše kultúrne dedičstvo a rozvíjal tak svoju kultúrnu identitu.

Uplatnenie v TC: Športové činnosti pohybového režimu

## **Ochrana života a zdravia**

Prierezová téma **Ochrana života a zdravia** sa na druhom stupni realizuje v rámci vyučovacích predmetov telesná a športová výchova, biológia, ako aj samostatných organizačných foriem vyučovania – účelových cvičení. Účelové cvičenia sa realizujú 2 razy do roka v trvaní 5 hodín, spravidla na jeseň a jar.

Zámerom tejto prierezovej témy je nasmerovať žiakov k ochrane svojho zdravia a života a tiež zdravia a života iných ľudí prostredníctvom teoretických a praktických poznatkov, zručností v sebaochrane, poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života. **Ochrana života a zdravia** integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na zdravý životný štýl a ochranu života a zdravia v mimoriadnych a nepredvídaných situáciách.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

* + - 1. rozpoznal nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie;
			2. osvojil si praktické zručnosti v sebaochrane;
			3. pochopil dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
			4. vedel poskytnúť predlekársku prvú pomoc;
			5. mal možnosť cieľavedome rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a odolnosť organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách;
			6. orientoval sa pri pohybe a pobyte v prírode.

Uplatnenie v TC: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť, Športové činnosti pohybového režimu