

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby iŠVP/ŠkVP	2 hodina týždenne, 66 hodín ročne v 5. ročníku 1h týždenne / 33h ročne ŠkVP
Ročník	piaty až deviaty
Škola	Základná škola s materskou školou Kamienka
Názov iŠkVP	Inovovaný školský vzdelávací program ZŠ s MŠ Kamienka 113
Kód a názov iŠVP	iŠVP pre 2. stupeň ZŠ v Slovenskej republike
Stupeň vzdelania	ISCED 2 – nižšie stredné vzdelanie
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	denná
Vyučovacia jazyk	slovenský jazyk

1. 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.

2. CIELE PREMETU

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.

Vo vyučovanom predmete telesná a športová výchova sa zvyšuje v UP v ŠkVP časová dotácia o 1 hodinu. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na zmenu kvality v týchto oblastiach:

- posilnenie a upevnenie telesného a duševného zdravia žiakov;
- upevnenie a precvičenie zručností.

3. VZDELÁVACÍ ŠTANDARD -- VÝKONOVÝ A OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Zdravie a pohyb

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	<ul style="list-style-type: none">• úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením• cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku• hygiena úborov• dopomoc a záchrana pri cvičení• prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)• zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela

	<ul style="list-style-type: none"> • základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • zásady racionálnej výživy • pohybový režim, aktívny odpočinok • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných • závislostí • základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Telesná a pohybová zdatnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii • kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • skok 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 štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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,	<ul style="list-style-type: none">• odborná terminológia telovýchovných a športových činností• systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení• technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov• pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží• úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH• OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play

Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,	<ul style="list-style-type: none">• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností• atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh• skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou

Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">✓ popísať štruktúru gymnastických športov,✓ prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,✓ zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,	<ul style="list-style-type: none">• rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)• športová gymnastika• prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a• zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy• spoločnej pohybovej skladby• Akrobacia• 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 na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúl' vpred, podpor stojmo prehnute vzad skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom• 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 jednožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl' vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,• kruhy CH – kmihanie vo vise, vis

	<p>vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p> <ul style="list-style-type: none"> • moderná gymnastika D • švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie • lopta – kotúľanie 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
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre • 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, • futbal • prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel • hádzaná • prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel • volejbal • odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)

Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 prispôbením 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 ✓ prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • plávanie • základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho lyžovanie 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 bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie • výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja • cvičenia v prírode • 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 • 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 prírode • jazda na bicykli, zmeny smeru a

	rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti
--	---------------------------------------------------------------