



Učebné osnovy:	Telesná a športová výchova
Ročník:	9.
Počet hodín :	2 + 0 hodín týždenne, spolu 66 hodín ročne
ŠVP:	Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň ZŠ v Slovenskej republike
ŠkVP:	Základná škola – 2. stupeň Základná škola Jána Hollého s Materskou školou Madunice
Stupeň vzdelania:	ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelanie
Forma štúdia:	Denná
Vyučovací jazyk:	Slovenský

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 nevyklučuje 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
<p>Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku</p> <p>hygiena úborov</p> <p>dopomoc a záchrana pri cvičení</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</p> <p>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela</p> <p>základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<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, 	<p>zásady racionálnej výživy</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</p> <p>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť</p>
<p>✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</p>	<p>poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike</p> <p>kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii</p>
<p>✓ aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p>	<p>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia</p>
<p>✓ každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p>	<p>skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh</p>

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<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, 	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</p> <p>technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</p> <p>pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</p> <p>dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</p> <p>úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,	<p>technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</p> <p>atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</p> <p>skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>✓ prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej</p>	<p>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</p> <p>športová gymnastika</p> <p>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</p> <p>akrobacia</p>

<p>a modernej gymnastiky,</p> <p>✓ vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>✓ zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</p>	<p>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</p> <p>skoky a obraty</p> <p>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</p> <p>cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl' vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,</p> <p>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p>
--	--

	<p>moderná gymnastika D</p> <p>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie</p> <p>zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</p> <p>výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov</p> <p>kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
--	--

Športové činnosti pohybového režimu**TC: 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, 	<p>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</p> <p>basketbal prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> <p>futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</p> <p>hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</p> <p>volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p>

Športové činnosti pohybového režimu**TC: 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 jazd 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, 	<p>plávanie</p> <p>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</p> <p>plavecké obrátky, štartový skok,</p> <p>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</p> <p>dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho</p> <p>lyžovanie</p> <p>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky</p> <p>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</p> <p>pády na lyžiach a vstávanie</p> <p>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ 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.	<p>cvičenia v prírode</p> <p>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</p> <p>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</p> <p>základné pravidlá ochrany životného prostredia,</p> <p>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</p> <p>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p>
--	--