

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Názov vzdelávacej oblasti | <b>Zdravie a pohyb</b>            |
| Názov predmetu            | <b>Telesná a športová výchova</b> |
| Ročník                    | piaty                             |
| Časový rozsah týždeň/rok  | 3 hod. týždenne / 99 hod. ročne   |

### 1.Charakteristika predmetu

Charakteristika predmetu sa zhoduje so ŠVP.

### 2. Ciele predmetu

Ciele predmetu sa zhodujú so ŠVP.

### 3. Kompetencie predmetu

Kompetencie v predmete TŠV sa zhodujú so ŠVP.

### 4. Obsahový a výkonný štandard

Obsahový štandard sa zhoduje so ŠVP.

Výkonný štandard sa zhoduje so ŠVP.

- k hodinovej dotácii bola priradená jedna disponibilná hodina, ktorá bude slúžiť na rozvoj pohybových schopností žiakov (silových, rýchlostných, vytrvalostných, koordinačných), nácvik a zdokonaľovanie atletických disciplín, ďalej na zvyšovanie záujmu o kolektívne športy a zvyšovanie úrovne prevedenia jednotlivých športov, predovšetkým na kolektívne športy, ktoré majú v škole svoje dominantné postavenie a históriu.

### Rozsah vyučovania predmetu

**3 hod/týždeň, 99 hod/rok**

|   | <b>Tematický celok</b>  | <b>Rozsah<br/>CH/D</b> |
|---|---|------------------------|
| 1 | Zdravie a jeho poruchy  | Priebežne              |
| 2 | Zdravý životný štýl   | Priebežne              |
| 3 | Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť -<br>testovanie                       | 12/12 hod.             |
| 4 | Atletika  | 20/20 hod.             |
| 5 | Základy gymnastických športov:<br>Športová gymnastika<br>Moderná gymnastika | 12/6 hod.<br>- /6 hod. |
| 6 | Športové hry: basketbal, vybíjaná, futbal, florbal,<br>prehadzovaná         | 50/50 hod.             |
| 7 | Sezónna pohybové činnosti   | 5/5 hod.               |

|  |       |         |
|--|-------|---------|
|  | Spolu | 99 hod. |
|--|-------|---------|

## Prierezové témy

Ochrana života a zdravia, osobnostný a sociálny rozvoj,

## 5. Metódy a formy

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledujúce metódy a formy vyučovania:

### Metódy

Motivačné metódy - motivačná ukážka, motivačný rozhovor, motivačný výklad;

Expozičné metódy – ukážka, pozorovanie, verbálne metódy (pokyny, výklad, rozhovor)

Fixačné metódy – nácvik, napodobňovanie, opakovanie, pohybový kontrast, súťaženie, memorovanie, ideomotorika, postupné intencie

Metódy rozvoja pohybových schopností – prerušované (opakovacie, intervalové), neprerušované (rovnomerné, striedavé)

Diagnostické metódy – testovanie, herné činnosti jednotlivca

### Formy

Podľa počtu žiakov – frontálne, skupinové, dvojice, individuálne

Podľa dĺžky trvania – krátkodobé (VH), dlhodobé (plavecký/lyžiarsky kurz)

Podľa obsahu činnosti – teoretické, praktické

Podľa organizovanosti – organizované, spontánne

Podľa aktivity žiakov – aktivizujúce (súťaže, preteky, športové hry), pasívne (návšteva športových podujatí, sledovanie DVD, video a pod)

## 6. Materiálne a výučbové prostriedky

Pri vyučovaní sa použijú nasledovné materiálne výučbové prostriedky:

– kriketové loptičky, pásmo, kužele, stopky, žinenky, hrazda, kôň, basketbalové lopty, volejbalové lopty, švédsko debna, pomôcky na posilňovanie, florbalové loptičky a hokejky, futbalové lopty, korčule,

## 7. Učebné zdroje

Pri výučbe sa bude čerpať z nasledovných zdrojov:

Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy

Vybrané kapitoly z Didaktiky telesnej výchovy

Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

Pravidlá volejbalu, basketbalu, futbalu, florbalu, vybíjanej, prehadzovanej,

## 8. Hodnotenie predmetu

Žiaci sú v predmete telesná a športová výchova hodnotení podľa nasledovných klasifikačných stupňov:

- 1 – výborný,
- 2 – chváľitebný,
- 3 – dobrý,
- 4 – dostatočný,
- 5 – nedostatočný.

Do hodnotenia predmetu spadá: úroveň zvládnutia vybranej pohybovej aktivity,  
výkonnostné napredovanie žiaka  
vzťah k športu a pohybovej aktivite  
disciplína na vyučovacích hodinách  
teoretické znalosti a športová terminológia

Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z TV na 2.stupni ZŠ, M.Mikuš-V.Bebčáková, 2004, CD-2004-3178/ 6208-1:091,pl.od1.9.2004

Hodnotenie je vykonané pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996, 1990). Dbá sa na to, aby sa prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiac na úspešných a neúspešných. Hodnotenie sa uskutočňuje na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých sa sleduje vývoj žiaka.

Pri hodnotení učebných výsledkov žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sa berie do úvahy možný vplyv zdravotného znevýhodnenia žiaka na jeho školský výkon. V prípade zdravotne oslabených žiakov sa uplatňuje integrované vyučovanie podľa učebných osnov zdravotnej TV pre 1. a 2. stupeň ZŠ

Hodnotenie vykonajte pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996).

| TESTY   | 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. Lah – sed ( za 30s )                         | 28      | 39   | 50   | 20       | 31   | 40   |
| 4. a) Beh na 12 minút (m)                       | 1580    | 2210 | 2840 | 1310     | 1830 | 2350 |
| b) člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov) | 44      | 61   | 78   | 24       | 33   | 42   |
| 5. Výdrž v zhybe (sekúnd)                       | 22      | 30   | 38   | 9        | 13   | 17   |

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

