



TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Inovovaný školský vzdelávací program Vzdelanie pre život

Inovovaný učebný plán

Telesná a športová výchova	5. roč.	6. roč.	7. roč.	8. roč.	9. roč.
Inovovaný štátny vzdelávací program	2	2	2	2	2
Inovovaný školský vzdelávací program	0	0	0	0	0
Spolu	2	2	2	2	2

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:

1. **Zdravie a jeho poruchy,**
2. **Zdravý životný štýl,**
3. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
4. **Športové činnosti pohybového režimu.**

Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť **Zdravý životný štýl** odporúča realizovať aktivity a programy na podporu telesného a duševného zdravia, zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy v ŠkVP, venovať zvýšenú pozornosť prevencii užívania alkoholu a tabaku a odvykaniu od nich, informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch nelegálnych a dopingových látok. **Športové činnosti pohybového režimu** je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá **odporúčaná časová dotácia**:

1. **atletika (15 %),**
2. **základy gymnastických športov (15 %),**
3. **športové hry (25 %),**
4. **sezónne pohybové činnosti (15 %)**
5. **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.. 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.

2. Ciele vyučovacieho 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

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy)
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

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.

3.Témy, tematické okruhy

5. ročník – Tematické okruhy

**atletika (15 %),
základy gymnastických športov (15 %),
športové hry (25 %),
sezónne pohybové činnosti (15 %)
povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

6. ročník – Tematické okruhy

**atletika (15 %),
základy gymnastických športov (15 %),
športové hry (25 %),
sezónne pohybové činnosti (15 %)
povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

7. ročník – Tematické okruhy

**atletika (15 %),
základy gymnastických športov (15 %),
športové hry (25 %),
sezónne pohybové činnosti (15 %)
povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

8. ročník – Tematické okruhy

**atletika (15 %),
základy gymnastických športov (15 %),
športové hry (25 %),
sezónne pohybové činnosti (15 %)
povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

9. ročník – Tematické okruhy

**atletika (15 %),
základy gymnastických športov (15 %),
športové hry (25 %),
sezónne pohybové činnosti (15 %)
povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

Medzipredmetové vzťahy:

Vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy rozvíjajú schopnosť žiaka uplatniť svoje vedomosti v nových situáciách a nových väzbách. V príbuzných predmetoch sa dotvárajú názory a presvedčenie žiakov, ktoré sa premietajú do ich konania.

Telesná a športová výchova má úzke medzipredmetové vzťahy s:

- **fyzikou** – napr. pri vysvetľovaní pohybov, zotrvačnosti, činnosti zmyslových orgánov, termoregulácie,
- **geografiou** – napr. určovanie azimutu, orientácia v teréne, poznanie zákonitostí prírodných javov,
- **matematikou** – meranie výkonov, premena jednotiek, uhly
- **dejepisom** – poznanie histórie olympijských hier, vývoj jednotlivých športových disciplín, kalokagatia
- **informatikou** - pomáha naučiť sa triediť informácie, výsledky, vytváranie tabuliek a grafov,
- **biológiou** – získavanie poznatkov z anatómie a fyziológie človeka, poznanie vonkajších prejavov srdcovej činnosti človeka, princípy zvyšovania fyzickej zdatnosti, zdravá výživa, aktívny pohyb, dostatok odpočinku.
- **hudobnou výchovou** – poznanie rytmiky, dynamika pohybu, pohyb s hudobným doprovodom (rytmická gymnastika, aerobik, tanec)

Prierezové témy:

Prierezové témy sa realizujú priebežne v jednotlivých tematických celkoch a súvisia s cieľmi vzdelávania. Prepájajú rôzne oblasti základného učiva a prispievajú ku komplexnosti vzdelávania žiakov.

Osobnostný a sociálny rozvoj – poznanie svojich práv, rešpektovanie názorov, práv a potrieb ostatných, pestovanie kvalitných medziľudských vzťahov, uplatňovanie princípov fair-play pri športe

Environmentálna výchova - prispieť k rozvoju osobnosti žiaka tak, že nadobudne schopnosť chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím a zároveň chápe potrebu ochrany životného prostredia, orientuje sa v globálnych problémoch a aktívne pristupuje k ochrane životného prostredia (EKO –dni, turistické vychádzky do prírody, čistenie lesa a blízkeho okolia školy)

Multikultúrna výchova - rozvoj poznania tradičných a nových kultúr a akceptácia kultúrnej rozmanitosti, poznávanie histórie, zvykov, rešpektovanie príslušníkov iných kultúr (napr. rómskej) ako rovnocenných, rozvoj vzájomnej spolupráce vplyvom športových aktivít

Ochrana života a zdravia - zdravotná príprava, presun zranených, topografia, orientácia v prírode, riešenie krízových situácií, vybavenie lekárničky, poskytnutie prvej pomoci pri športe, určovanie svetových strán podľa slnka, význam rozcvičenia pred každým športovým výkonom.

Výchova k manželstvu a rodičovstvu- utváranie základných vedomostí a zodpovedných postojov v oblasti partnerských vzťahov, osvojenie základných poznatkov o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti, získanie základných predpokladov pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti medziľudských vzťahov, uplatňovanie základných princípov zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom každodennom živote.

Mediálna výchova- uvedomenie si významu a vplyvu médií vo svojom živote a spoločnosti, schopnosť pochopiť a rozlíšiť pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a ich produktov, osvojenie si zodpovedného prístupu pri využívaní médií na komunikáciu a vytváranie vlastných mediálnych produktov, nadobudnúť základy zručností, potrebných na využívanie médií.

4. Požiadavky na výstup

5. ročník - výkonový štandard

Časť : Zdravie a jeho poruchy

Žiak vie/dokáže:

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti
- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok
- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

Časť: Zdravý životný štýl

Žiak vie/dokáže:

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl

Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem
- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

Časť: Športové činnosti pohybového režimu

Žiak vie/dokáže:

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností
- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

TC : Atletika

Žiak vie/dokáže:

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

TC : Základy gymnastických športov

Žiak vie/dokáže:

- popisovať štruktúru gymnastických športov

TC : Športové hry

Žiak vie/dokáže:

- vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

TC : Sezónne pohybové činnosti

Žiak vie/dokáže:

- v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia
- absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km

TC : Povinný výberový tematický celok :

Žiak vie/dokáže:

- pravidlá a hra vybíjaná

6. ročník - výkonový štandard**Časť : Zdravie a jeho poruchy**

Žiak vie/dokáže:

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,
- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,

Časť: Zdravý životný štýl

Žiak vie/dokáže:

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime
- vysvetliť základy racionálnej výživy

Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,
- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

Časť: Športové činnosti pohybového režimu

Žiak vie/dokáže:

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,
- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

TC : Atletika

Žiak vie/dokáže:

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín, vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

TC : Základy gymnastických športov

Žiak vie/dokáže:

- popísať štruktúru gymnastických športov
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport

TC : Športové hry

Žiak vie/dokáže:

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

TC : Sezónne pohybové činnosti

- *Žiak vie/dokáže:*
- 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

TC : Povinný výberový tematický celok :

Žiak vie/dokáže:

- osvojiť si pravidlá hry prehadzovaná
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

7. ročník - výkonový štandard

Časť : Zdravie a jeho poruchy

Žiak 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

Časť: Zdravý životný štýl

Žiak vie/dokáže:

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,

Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

Časť: Športové činnosti pohybového režimu

Žiak vie/dokáže:

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,
- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

TC : Atletika

Žiak vie/dokáže:

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,
- vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

TC : Základy gymnastických športov

Žiak vie/dokáže:

- popísať štruktúru gymnastických športov,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

TC : Športové hry

Žiak vie/dokáže:

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier
- využiť herné kombinácie a systémy v hre

TC : Sezónne pohybové činnosti

Žiak vie/dokáže:

- vysvetliť základné pravidlá zjazdového 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

TC : Povinný výberový tematický celok :

Žiak vie/dokáže:

- Hra – basketbal – zdokonaľovanie herných kombinácií a ich uplatňovanie v hre.

8. ročník - výkonový štandard

Časť : Zdravie a jeho poruchy

Žiak 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

Časť: Zdravý životný štýl

Žiak vie/dokáže:

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka

Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem
- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

Časť: Športové činnosti pohybového režimu

Žiak vie/dokáže:

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností
- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

TC : Atletika

Žiak vie/dokáže:

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín
- vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

TC : Základy gymnastických športov

Žiak vie/dokáže:

- popisovať štruktúru gymnastických športov
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport
- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

TC : Športové hry

Žiak vie/dokáže:

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca
- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier
- využiť herné kombinácie a systémy v hre

TC : Sezónne pohybové činnosti

Žiak vie/dokáže: orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia

TC : Povinný výberový tematický celok :

Žiak vie/dokáže:

- Hra – volejbal – zdokonaľovanie herných kombinácií a ich uplatňovanie v hre.

9. ročník - výkonový štandard

Časť : Zdravie a jeho poruchy

Žiak 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 pri drobných úrazoch

Časť: Zdravý životný štýl

Žiak vie/dokáže:

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,
- definovať pravidlá správnej životosprávy

Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

- posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností
- posúdiť úroveň telesného zaťaženia na základe merania a vyhodnocovania údajov o pulzovej frekvencii

Časť: Športové činnosti pohybového režimu

Žiak vie/dokáže:

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,
- využívať techniku, taktiku a metodiku osvojovaných pohybových činností
- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

TC : Atletika

Žiak vie/dokáže:

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín, vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga, byť schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play

TC : Základy gymnastických športov

Žiak vie/dokáže:

- popísať štruktúru gymnastických športov,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť správne pomenovať a popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby a cvičebné tvary
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení a držaní tela
- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

TC : Športové hry

Žiak vie/dokáže:

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier
- využiť herné kombinácie a systémy v hre
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie)

TC : Sezónne pohybové činnosti

Žiak vie/dokáže: orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia

TC : Povinný výberový tematický celok :

Žiak vie/dokáže:

- Hra – volejbal – zdokonaľovanie herných kombinácií a ich uplatňovanie v hre.
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),

Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

Základný tematický celok

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 odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej výchovy sa v TC Športové hry rozdeľujú na **nácvikové, opakovacie a zdokonaľovacie** a na **hodiny určené na zápasy**. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Do **sezónnych pohybových činností** je zaradené zjazdové lyžovanie plávanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových lyžiach.

Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyžiarskych kurzov (zájazdov) podľa samostatných smerníc.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 - 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín

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.

Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul).

Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie.

Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Účelové cvičenia sa organizujú v rozsahu piatich hodín v 5. -9. ročníku. Pri činnosti mimo areál školy je potrebné zabezpečiť predpísaný počet učiteľov. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom Policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana života a zdravia".

Do **povinne voliteľného tematického celku** je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry. Medzi takéto aktivity môžeme o. i. zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie in - line, snowbord.

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej voľnej vodnej ploche.

Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov laktov.

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

5. Metódy a formy práce

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

6. Učebné zdroje

Inovovaný Štátny vzdelávací program pre základné školy	http://www.statpedu.sk/clanky/inovovany-statny-vzdelavaci-program-inovovany-svp-pre-2stupen-zs/zdravie-pohyb
Telesná a športová výchova ISCED 2	M. Modrák, V. Lajčák, K. Povrazník, L. Husovská: Metodika výučby lyžovania, vydalo MPC Bratislava, Alokované pracovisko Prešov 2008, ISBN 978-80-8045-830-9
Základný plavecký výcvik	Smernica č. 6/2009-R z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl

7. Hodnotenie predmetu

Vyučovací predmet telesná a športová výchova budeme v 5. - 9. ročníku vyučovať podľa Inovovaného školského vzdelávacieho programu, hodnotenie predmetu - klasifikácia známku.