

## Učebné osnovy

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Časový rozsah výučby podľa i-ŠVP + i-ŠkVP	2 + 0 hod týždenne, spolu 66 vyučovacích hod
Ročník	ôsmy
Škola (názov, adresa)	Základná škola, Školská 840, 930 37 Lehnice
Stupeň vzdelania	ISCED 2
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom i-ŠVP pre príslušný predmet.

[http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova\\_nsv\\_2014.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf)

### CHARAKTERISTIKA PREDMETU A JEHO VÝZNAM V OBSAHU VZDELÁVANIA

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvorí predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov

### CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou kľúčových a predmetových kompetencií:

### KĹÚČOVÉ KOMPETENCIE

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií :

#### Pohybové kompetencie

- ☼ Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- ☼ Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.

- ✦ Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

#### **Kognitívne kompetencie**

- ✦ Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- ✦ Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- ✦ Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- ✦ Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- ✦ Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- ✦ Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- ✦ Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- ✦ Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- ✦ Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- ✦ Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

#### **Komunikačné kompetencie**

- ✦ Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- ✦ Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno -časových aktivít.

#### **Učebné kompetencie**

- ✦ Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- ✦ Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

#### **Interpersonálne kompetencie**

- ✦ Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- ✦ Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- ✦ Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- ✦ Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

#### **Postojové kompetencie**

- ✦ Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- ✦ Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera.
- ✦ Žiak dodržiava princípy fair-play.
- ✦ Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- ✦ Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

### **OBSAH A CIELE ZÁKLADNÝCH MODULOV**

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch častí – modulov:

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

## CIELE JEDNOTLIVÝCH MODULOV

### Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

### Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

### Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

### Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

## Tematické celky predmetu

1. Atletika
2. Základy gymnastických športov
3. Športové hry
4. Sezónne pohybové činnosti
5. Voliteľný tematický celok

Tematické celky sú s odporúčanou dotáciou - atletika 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Voliteľný tematický celok má dotáciu 30% a v každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok. Cieľom povinne voliteľných tematických celkov je najmä posilniť motiváciu žiakov na vykonávanie pohybovej a športovej aktivity, využiť špecifické podmienky škôl a doplniť základné učivo. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako bejzbal, ringo, bedminton či pohybové aktivity ako korčuľovanie alebo tanec. Tieto pohybové a športové aktivity môžu byť doplnené na základe vyššie uvedeného pravidla.

Na hodinách budeme využívať medzipredmetové vzťahy hlavne s predmetmi: HUV, VYV, BIO, GEG, FYZ, ETV. V predmete bude uprednostňovaná vyučovacia hodina ako hlavná forma organizácie. Vyučovanie sa realizuje v telocvični, na školských ihriskách, v teréne, na štadióne ŠK Lehnice. Trieda sa delí na 2 skupiny (chlapci a dievčatá) a pri nižšom počte žiakov v triede sú z dvoch tried vytvorené 2 skupiny.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	
<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>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie 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>	<p><b>Žiak vie :</b></p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>zostaviť a realizovať jednoduché rozcvičenie pre každý tematický celok,</p> <p>oddržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</p> <p>aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</p> <p>ohodnotiť správne držanie tela,</p> <p>vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p>
<b>Zdravý životný štýl</b>	
<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> <p>Príprava a realizácia celoškolského projektu</p>	<p><b>Žiak vie :</b></p> <p>vysvetliť základy racionálnej výživy,</p> <p>charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</p> <p>charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</p> <p>uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.</p>
<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	
<p>Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť.</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>Kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika, rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia.</p> <p>Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.</p>	<p><b>Žiak vie :</b></p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p> <p>každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p>
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	
<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><b>Žiak vie :</b></p> <p>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</p> <p>charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</p> <p>prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</p>

<p>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.</p>	<p>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>
<p><b>1. Tematický celok: Atletika 15% - 10 hodín</b></p>	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.                  Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, 200m, vytrvalostný beh, štafetový beh.                  Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>	<p><b>Žiak vie :</b>                  prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
<p><b>2. Tematický celok: Základy gymnastických športov 15% - 10 hodín</b></p>	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika).  <b>Športová gymnastika.</b>                  Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.  <b>Akrobacia</b>                  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 vzad.                  Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.  <b>Cvičenie na náradí a s náradím</b>                  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 jednoožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, moderná gymnastika D                  švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie                  -lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie                  Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p><b>Žiak vie:</b>                  popísať štruktúru gymnastických športov,                  prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,                  vytvorí gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,                  zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
<p><b>3. Tematický celok: Športové hry 25% - 16 hodín</b></p>	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.                  Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p>	<p><b>Žiak vie :</b>                  pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,                  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p>

<p><b>Basketbal</b> - prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p><b>Futbal</b> - prihrávka, timentie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p>	<p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
<p><b>4. Tematický celok: Sezónne pohybové činnosti 15% - 10 hodín</b></p>	
<p><b>Cvičenia v prírode -</b> 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.</p> <p><b>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</b> 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.</p>	<p><b>Žiak vie :</b> 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,</p> <p>zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</p>
<p><b>5. Voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</b></p>	
<p><b>Stolný tenis</b> Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia Hráčsky streh -základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej techniky Herné hodiny.</p> <p><b>Minihádzaná</b> Prípravné činnosti: držanie lopty, nadhadzovanie a chytanie lopty namieste, v chôdzi, v behu, vpred, vzad i bokom, podávanie lopty na mieste i za pohybu. HČJ : vedenie lopty (opakované pravou a ľavou rukou)- dribling, predhodením, trojkrokové vedenie lopty. - tvorba a príprava celoškolského projektu - realizácia celoškolského projektu</p>	<p><b>Žiak vie:</b> využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť,</p> <p>prakticky ukázať herné cvičenia</p> <p>využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti, pozná a dodržiava zásady správnej výživy,</p> <p>zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>

### HODNOTENIE PREDMETU

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku **výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5)**.

#### Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- ✚ pozitívne hodnotí individuálne zlepšovanie žiaka
- ✚ vytvára pozitívnu atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom s menej dobrými športovými výsledkami
- ✚ aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti,
- ✚ každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov
- ✚ eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou,
- ✚ vytvára vlastnú pohybovú identitu u žiaka, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností, rozvíja kritické myslenie, dokáže pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu, jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch, motivovať žiaka pre dosiahnutie

cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti, vie odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, má schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti,

- ✚ viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov, zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole, uznať kvality súpera.

**Predmet hodnotenia známku:**

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier.

Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia.

Vypracoval: Mikuláš Zemanek 9/2018

Schválila riaditeľka ZŠ PaedDr. Jarmila Hanidžiarová dňa 3.9.2018