

# INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| NIŽŠIE STREDNÉ VZDELÁVANIE | ISCED 2                             |
| VYUČOVACÍ JAZYK            | SLOVENSKÝ JAZYK                     |
| VZDELÁVACIA OBLASŤ         | ZDRAVIE A POHYB                     |
| PREDMET                    | TELESNÁ A ŠPORTOVÁ<br>VÝCHOVA       |
| SKRATKA PREDMETU           | TSV                                 |
| ROČNÍK                     | DEVIATY                             |
| ČASOVÁ DOTÁCIA             | 2 HODINY TÝŽDENNE<br>66 HODÍN ROČNE |
| MIESTO REALIZÁCIE          | TELOCVIČŇA                          |

### Úvod

Vzdelávacie 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.

Vzdelávacie 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.

## **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.

## **Kompetencie**

### **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 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 záporení 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.

## **Vzdelávací štandard**

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.

## Zdravie a jeho poruchy - 2 hodiny

| Výkonový štandard   | Obsahový štandard   |
|---|---|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b></p> <p><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, <ul style="list-style-type: none"> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> </ul> </li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,</li> </ul> | <p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčne, koordináčne 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 - priebežne

| Výkonový štandard                                     | Obsahový štandard                                |
|---|--|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b></p> | <p>zásady racionálnej výživy pohybový režim,</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul> | <p>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 - 3 hodiny

| Výkonový štandard   | Obsahový štandard  |
|---|--|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b></p> <p><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</li> <li>- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</li> <li>- aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li> <li>- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</li> </ul> | <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</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo,</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>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> |
|--|--|

### Športové činnosti pohybového režimu - 61 hodín

| Výkonový štandard   | Obsahový štandard  |
|---|--|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok,</li> </ul> | <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 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  |
|---|--|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b><br/><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li></ul> | <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><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b><br/><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- popísať štruktúru gymnastických športov,</li><li>- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li><li>- vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li><li>- zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických</li></ul> | <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>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s</p> |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <p>súťažiach,</p> | <p>čelným, bočným roznožením; kotúle vpred,<br/> kotúle vzad v rôznych obmenách<br/> východiskovej, hlavnej, výslednej polohy,<br/> kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou<br/> polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,<br/> premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad,<br/> stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor<br/> stojmo prehnute vzad</p> <p>skoky a obraty<br/> znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo<br/> čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s<br/> náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4<br/> cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč<br/> vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred,<br/> vzad, zoskok</p> <p>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň<br/> na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2<br/> dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky,<br/> predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar,<br/> obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ<br/> vpred, zoskok odrazom obojnožne s<br/> roznožením čelne, skrčmo prednožmo,</p> <p>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo,<br/> vis strmhlav, zhyb vo vise</p> <p>moderná gymnastika D</p> <p>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta<br/> znožmo, jednonožne, skrižmo,</p> |
|-------------------|--|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky;<br/>kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie;<br/>hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky,<br/>vlnovky, hádzanie a chytanie zostava,<br/>spoločná pohybová skladba s náčiním na<br/>hudbu 30 – 60 sekúnd</p> <p>výrazovo-estetické prostriedky<br/>gymnastických a aerobikových pohybov</p> <p>kondičná zložka, technická zložka<br/>gymnastických športov</p> |
|--|---|

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Športové hry

| Výkonový štandard   | Obsahový štandard   |
|---|---|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b><br/><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>- vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>- využiť herné kombinácie a systémy v</li> </ul> | <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</p> <p>prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> |

|      |   |
|------|---|
| hre, | <p>futbal</p> <p>prihrávka, tlmenie lopty, streľba,<br/>obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať<br/>podľa pravidiel</p> <p>hádzaná</p> <p>prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým<br/>náprahom, dribling, streľba zhora z miesta,<br/>skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča<br/>bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa<br/>pravidiel</p> <p>volejbal</p> <p>odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné<br/>podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti,<br/>nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel<br/>(2:2, 3:3)</p> |
|------|---|

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Sezónne pohybové činnosti

| Výkonový štandard   | Obsahový štandard   |
|---|---|
| <p><b>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</b><br/><b>vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonštrovať základné plavecké zručnosti,</li> <li>- popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok,</li> <li>- preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a</li> </ul> | <p>plávanie</p> <p>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</p> <p>plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</p> <p>dopomoc unavenému plavcovi, základy</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť spôsoby dopomoci a záchranu topiaceho,</li> <li>- popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>- správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,</li> <li>- zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,</li> <li>- správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>- prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</li> <li>- orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</li> <li>- absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</li> <li>- v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia,</li> <li>- zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov,</li> <li>- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li> </ul> | <p>záchranu 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> <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</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivovo, 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> |
|--|--|

## Metódy a formy práce

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.

### Metódy:

- motivačné metódy – motivačné rozprávanie, demonštrácia pohybu,
- informačno-receptívne metódy – metóda hovoreného slova (výklad, opis, rozhovor)
- metódy názorno-demonštračné
- metódy praktické – nácvikové (nácvik), fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie), spätnoväzbové
- produktívne metódy – hra, spolupráca
- metóda z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti
- diagnostické metódy – zisťovanie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony
- metódy organizačného aspektu – metódy registrácie údajov

## **Formy:**

- hodinová forma práce
- skupinová práca práce
- individuálna práca

## **Hodnotenie predmetu**

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov. Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Budeme dbať na to, aby sme prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiakov na úspešných a neúspešných. Hodnotenie budeme robiť na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých budeme sledovať vývoj žiaka. Základným dokumentom, ktorým sa budeme riadiť, sú Metodické pokyny na hodnotenie žiakov ZŠ č. 22/2011. V triedach, v ktorých je väčší počet žiakov zo SZP učiteľ prihliada na túto skutočnosť. Môže znížiť obsah učiva (maximálne 10 %). Musí byť však zachovaný predpísaný tematický obsah.

V 9. ročníku je predmet klasifikovaný.

Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov a správania žiaka získava učiteľ najmä týmito metódami, formami a prostriedkami:

- sústavným diagnostickým pozorovaním žiaka,
- sústavným sledovaním výkonu žiaka a jeho pripravenosti na vyučovanie,
- rôznymi druhmi skúšok (pohybové, písomné, ústne), testami všeobecných pohybových schopností, špecifických pohybových činností a návykov ; uplatňujeme aj metódy referátov a projektov,
- analýzou výsledkov rôznych pohybových činností žiaka,

- konzultáciami s ostatnými pedagogickými zamestnancami a podľa potreby s odbornými zamestnancami zariadenia výchovného poradenstva a prevencie, všeobecného lekára pre deti a dorast, najmä u žiaka s trvalejšími psychickými a zdravotnými ťažkosťami a poruchami,
- rozhovormi so žiakom a so zákonným zástupcom žiaka.

**Žiak je z predmetu TSV skúšaný prakticky, prípadne ústne a najmenej dvakrát v polročnom hodnotiacom období v princípe vždy na konci každého tematického celku.**

Učiteľ oznamuje žiakovi výsledok každého hodnotenia a posúdi klady a nedostatky hodnotených prejavov a výkonov. Po ústnom skúšaní učiteľ oznámi žiakovi výsledok ihneď. Výsledky hodnotenia praktických pohybových činností a písomných prác oznámi žiakovi najneskôr do 10 dní.

Učiteľ vedie evidenciu o každom hodnotení žiaka. Podkladom pre celkové hodnotenie vyučovacieho predmetu sú:

- známky za testy pohybovej výkonnosti, za zvládnutie pohybových zručností v jednotlivých tematických celkoch, známky za aktivitu na hodinách, známky za ústne odpovede, písomné práce a vedomostné testy.

### **Hodnotenie prospechu a klasifikácia žiaka**

Stupeň prospechu určí učiteľ, ktorý vyučuje predmet TSV. Ak v predmete, vyučuje viac učiteľov, určia stupeň prospechu za klasifikačné obdobie po vzájomnej dohode.

Pri súhrnnej klasifikácii a hodnotení sa pri určovaní stupňa prospechu v predmete TSV hodnotí kvalita vedomostí a zručností, ktorú žiak dosiahol na konci hodnotiaceho obdobia, pričom sa prihliada na systematickosť práce počas celého obdobia. Stupeň prospechu sa neurčuje na základe priemeru klasifikácie za príslušné obdobie.

**Prospech žiaka vo vyučovacom predmete TSV klasifikuje týmito stupňami:**

1 – výborný

2 – chválitebný



3 – dobrý

4 – dostatočný

5 – nedostatočný

### **Všeobecné kritéria hodnotenia TSV**

Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej výchove.

#### **Stupeň 1 (výborný)**

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

#### **Stupeň 2 (chválitebný)**

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

#### **Stupeň 3 (dobrý)**

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhraný postoj.

#### **Stupeň 4 (dostatočný)**

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

#### **Stupeň 5 (nedostatočný)**

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

### **Prierezové témy**

| <b>Prierezová téma</b>                    | <b>Tematický celok</b>        | <b>Téma</b>  |
|---|-------------------------------|--------------|
| <b>Osobnostný a sociálny rozvoj</b>       | Základy gymnastických športov | Zostava      |
| <b>Výchova k manželstvu a rodičovstvu</b> | Zdravie a jeho poruchy        | Somatometria |

|                                 |                               |                          |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>Environmentálna výchova</b>  | Voliteľný TC                  | Výberový tematický celok |
| <b>Mediálna výchova</b>         | Zdatnosť a pohybová výkonnosť | Eurofit test             |
| <b>Multikultúrna výchova</b>    | Atletika                      | Atletika, Bež. abeceda   |
| <b>Ochrana života a zdravia</b> | Zdravie a jeho poruchy        | Úvodná hodina            |

## **Učebné zdroje**

Zdrojom informácií pre žiakov budú nástenky, výkonnostné listy žiakov, ktoré budú motivovať žiakov a umožnia kontrolu, hodnotenie a porovnávanie dosiahnutých výsledkov v jednotlivých testovacích batériách. Zdrojom informácií a nových poznatkov bude odborná literatúra, pravidelne odoberané odborné časopisy a informácie z internetových stránok, zameraných na jednotlivé druhy športov.

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