

### 1.Charakteristika predmetu:

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyziologických 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. Pomáha odstraňovať nedostatky u zdravotne oslabených žiakov. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha hľadať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

### 2.Ciele predmetu:

Všeobecným cieľom je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o svoje 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 nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

### 3. Kľúčové kompetencie:

#### **Pohybové kompetencie**

- žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime
- pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností  
vytvára si vlastnú pohybovú identitu a pohybovú gramotnosť

#### *Kognitívne kompetencie*

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany svojho zdravia

vie používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností

vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti

dodrížiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru

vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote

vie posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem

vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí

dodrížiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus

#### *Komunikačné kompetencie*

Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať

vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti

vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným

má schopnosť byť objektívnym divákom

### *Učebné kompetencie*

Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu vie sa motivovať pre dosiahnutie cieľa ( športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc,...) a buduje si svoje celoživotné návyky ( pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.)

vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením

### *Interpersonálne kompetencie*

Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe a iným

efektívne pracuje v kolektíve, aktívne sa zapája do spoločných činností

zaujíma sa o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony

vie sa správať empaticky a asersívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote

### *Postojové kompetencie*

Žiak sa zapája do školskej záujmovej činnosti a mimoškolskej telovýchovnej a športovej činnosti

vie využívať poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu

dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera dodržiava princípy fair play

využíva poznatky, skúsenosti, zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody

## **4.Obsah vzdelávania**

Rozvoj kompetencií žiaka vo vzťahu k hlavným cieľom predmetu sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu v nasledujúcich štyroch moduloch

a/ Zdravie a jeho poruchy

b/ Zdravý životný štýl

c/ Zdatnosť a pohybová výkonnosť

d/ Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov:

### **a/ Zdravie a jeho poruchy**

Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,

vedieť poskytnúť prvú pomoc,

vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie,

mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Pohybový obsah modulu – základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenia, relaxačné a dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, strečing, cvičenia s náčiním, špecifické cvičenie na jednotlivé poruchy zdravia a pod.

### **b/ Zdravý životný štýl**

Poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,

zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,  
mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,  
pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy.

Pohybový obsah modulu –všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibet'anov, masáž, jogging, chôdza s behom, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, hody na cieľ, prekážkové dráhy, a pod.

### **c/ Telesná 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.

Pohybový obsah modulu – športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje – cvičenia a prostriedky atletiky, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, a pod. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti – telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky ( cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí), aerobik, body styling, cyklistika, a pod.

### **d/ 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 športovej činnosti.

Pohybový obsah modulu – športové činnosti, pri ktorých, podľa pravidiel, dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú schopnosť ovládania techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť – džudo, zápasenie, karate a ďalšie športy ako aj individuálne športy – tenis, stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch s akcentom na ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany;

športové činnosti uskutočňované v kolektíve podľa daných pravidiel. Súperenie medzi kolektívami – športové a netradičné hry – basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, nohejbal, hokej, florbal, hokejbal, plážový volejbal, ringo, kolky, a pod. Majú prispieť k rozvoju osobnosti žiaka, rozvinúť, toleranciu, vôľu, zdokonaľiť osvojené HČJ a kolektívu, vedieť posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia;

športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus – tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, plávanie, jóga, pilates, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, zdravotne orientované cvičenia, cvičenie vo vode, a pod. Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych individuálnych a estetických športov, dokázať ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im;

športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Z prostredia vplyvajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory, pláže a iné, v ktorých podmienkach sa pohybové aktivity uskutočňujú- bežecké a zjazdové lyžovanie, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, apod. Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností, získal schopnosť lepšej orientácie v prostredí a premiestňovania sa v prirodzenom prostredí s ľubovoľným lokomočným a premiestňovacím prostriedkom, zlepšenie adaptácie organizmu, otužilosti a získavanie schopnosti prekonávania prekážok. Zmyslom je ďalej zdokonalenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného, jedného letného športu a jedného športu vo vode;

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. Ciele modulu a/, a čiastočne modulu b/ sa plnia prostredníctvom obsahu TC. Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov c/ a d/ prostredníctvom všetkých ostatných TC. Obsah TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla ,a zároveň aj mala, osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva sa základné TC – Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika vyučujú ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy. Ostatné tematické celky sa vyučujú v každom ročníku. Každý TC je odučený počas školskej dochádzky dvakrát.

Jeden výberový TC je odučený v každom ročníku. Ich výber umožňujú podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa a pod. Výberový TC rešpektuje plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení

### **5. Výstupný vzdelávací štandard**

#### **POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**. Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

#### **KOMPETENCIA**

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

#### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,

- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

## **OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

### **Všeobecné poznatky:**

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinek pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME, olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

### **Špecifické poznatky:**

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženía v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

## **VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA**

### **KOMPETENCIA:**

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchranu, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,

- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### **Vedomosti:**

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
- štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

### **Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností, cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností,
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

**1. Kondičná gymnastika** - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela:

- o kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo,
- o výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne,
- o záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu,
- o zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- o *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním (fit lopty, over baly, dynabandy, ..), náradím, na náradí,
- o *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení,
- o *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,

o *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku.

## **2. Základná gymnastika**

### Akrobatické cvičenie:

Ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúl'ov so skokmi a obratmi,

Stojka na rukách oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne,

Premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,

Podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

### Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°,
- obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, krížením, prísunom. Obraty jednojnožne prednožením o 180°- 360° .

### Cvičenie na náradí a s náradím:

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
- lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo. Väzby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia),
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka,
- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,
- lano: šplhanie.

### Cvičenie s náčiním:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednojnožne, skrižmo, striedavonožne. väzby, zostava, pohybová skladba,
- tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrbtice, elasticitu svalov,

- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,
- šatka – oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie. Väzby, zostava, pohybová skladba, rope skipping.

Relaxačné a dychové cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoj, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

- nástup, pochod, povely.

**3. Rytmická gymnastika:**

• cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčína, s náčiním. Prísuný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísuný, valčíkový, mazurkový v 3/4 takte. Rytmické cvičenie navzájom spájať,

- pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dôb na hudbu.

**4. Kompenzačné cvičenia:**

- odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
- cvičenia klbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ľahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia,
- cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematiku časti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania,
- vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
- mať vytvorený pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.



## **A T L E T I K A**

### **KOMPETENCIA:**

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

#### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

#### **OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

##### **Vedomosti:**

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

##### **Zručnosti a schopnosti:**

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
  - základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
  - využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

##### **Postoje:**

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,

- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

## **Z Á K L A D Y G Y M N A S T I C K Ý C H Š P O R T O V**

### **KOMPETENCIA:**

Žiak v tematickom celku „základy gymnastických športov“ dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ
- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch,

cvičebných tvaroch,

- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,

- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,

- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### **Vedomosti:**

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,

- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,

- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,

- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,

- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,

- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,

- zásady bezpečného správania, pomoc, záchrana pri cvičení,

- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,

- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť

nasledovné zručnosti :

### **Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

### **1. Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:**

Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady.

#### Akrobacia:

- 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:

skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednožnože s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,

- obraty obojnožne v postojoch. Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

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/kotúl vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

Kruhy CH

- kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

## **2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:**

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,

šatka (závoj) – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- Zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebedomie,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

## ŠPORTOVÉ HRY

### KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

#### Vedomosti:

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

#### Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:

**basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strel'ba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.

**futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.

**hádzaná** - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou.

**volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.

Iné vyučované športové hry,

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry. Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. 5. ročník ZŠ – začiatok školského roka (vstupné testovanie)
2. 5. ročník ZŠ - koniec školského roka
3. 6. ročník ZŠ - koniec školského roka
4. 7. ročník ZŠ - koniec školského roka
5. 8. ročník ZŠ - koniec školského roka
6. 9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test

**8.Hodnotenie:**

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu.

Základné ukazovatele hodnotenia žiaka:

vzťah k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie

rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka

proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí

Hodnotenie sa realizuje na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorom si učiteľ všíma jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale i jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov sa využívajú testy VPV a štandardy. Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení klasifikačnými stupňami – 1, 2, 3, 4, alebo 5. Počas školského roka sa priebežne používa najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiaka. Pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často silnejším motivačným činiteľom.

### **8. Učebné zdroje**

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii



