

UČEBNÉ OSNOVY Z TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY PRE 5. ROČNÍK

ROZŠÍRENÉ

O 1 VYUČOVACIU HODINU TÝŽDENNE

Stupeň vzdelania: ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie

Vzdelávacia oblasť: Človek a spoločnosť

Počet hodín týždenne: ŠVP – 2 hod

ŠkVP – 1 hod

Počet hodín ročne: 66 + 33 hod

Telesná a športová výchova

Charakteristika učebného 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. 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 vytvoria 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 predmetu

Kognitívne ciele: (poznávacie)

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia,
- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- využívať vedomosti o potrebe pohybu ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami,
- poznať zásady správnej výživy,
- rozvíjať schopnosti myslieť koncepčne, kreatívne, kriticky a analyticky,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie,
- vedieť získať, triediť, analyzovať a vyhodnocovať informácie z rozličných vedeckých a technologických informačných zdrojov,
- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- využívať každú príležitosť na rozvíjanie pohybových schopností.

Psychomotorické ciele: (výcvikové)

- vedieť získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- dodržiavať pravidlá bezpečnosti práce pri cvičení,
- vedieť používať náradie a rôzne pomôcky,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

- riešiť problémové situácie,
- vedieť nájsť, získať a spracovať informácie z odbornej literatúry a internetu.

Afektívne ciele: (výchovné)

- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vzbudiť u žiakov záujem o prírodu, pravidelné cvičenie a sezónne druhy športov,
- vytvárať pozitívny vzťah žiakov k procesu poznávania a zdokonaľovania svojich schopností,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

Kľúčové kompetencie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

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

Komunikačné

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,
- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

Kompetencia riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úrovne ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,
- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,
- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,

Kompetencia k celoživotnému učeniu sa – učiť sa učiť

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku seberealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Kompetencie sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,

- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme
- uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

Kompetencie pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

Kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

Kompetencie občianske

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
- vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp . spoločnosti
- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

Kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, 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**

Tematické celky predmetu

- 1. Atletika**
- 2. Základy gymnastických športov**
- 3. Športové hry**
- 4. Sezonné pohybové činnosti**
- 5. Povinne voliteľný tematický celok**

Tematické celky sú s odporúčanou dotáciou - atletika 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Povinne 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. Podmienkou zaradenia konkrétneho voliteľného tematického celku je, že tieto pohybové alebo športové aktivity boli súčasťou

učiteľovej pregraduálnej prípravy alebo na ne získal trénerské či cvičiteľské vzdelanie. 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.

Dôležitou súčasťou telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je realizácia kurzových foriem výučby a to plaveckého kurzu a lyžiarskeho výcviku. Škola je povinná zabezpečiť plavecký výcvik (základný alebo zdokonaľovací, podľa úrovne žiakov), aby žiaci mohli splniť štandard - „preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50m (vybraný plavecký spôsob)“. Lyžiarsky výcvik je v prípade dobrých podmienok možné realizovať aj dennou dochádzkou, v prípade lyžiarskeho zájazdu sa zväčša realizuje v trvaní 5-7 dní.

V rámci Sezónnych pohybových činností sa uskutočňujú i cvičenia v prírode v rozsahu 4 hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu 5 hodín v 7. až 9. ročníku.

Realizácia kurzových foriem výučby ako i cvičení v prírode z hľadiska ich obsahu zostáva rovnaká ako v predchádzajúcom programe.

Obsah vzdelávania v 5. ročníku

Časová dotácia: 2 h/týždeň (ŠVP – 2 h), 66 h/rok

| Obsahový štandard | Výkonový štandard |
|---|--|
| Zdravie a jeho poruchy | |
| <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>Žiak vie :</p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>zostaviť a realizovať jednoduché rozcvičenie pre každý tematický celok,</p> <p>dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</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> | <p>aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení,</p> <p>ohodnotiť správne držanie tela,</p> <p>vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p> |
| Zdravý životný štýl | |
| <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>Žiak vie :</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> |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť | |
| <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>Žiak vie :</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja</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 vzhýbe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.</p> | <p>podľa daných noriem,</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p> <p>každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p> |
| Športové činnosti pohybového režimu | |
| <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.</p> <p>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> | <p>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</p> <p>charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</p> <p>prezenovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</p> <p>aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</p> <p>uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p> <p>uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</p> <p>popísať význam základných olympijských myšlienok.</p> |
| 1. Atletika 15% - 10 hodín | |
| <p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a</p> | <p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p> |
| 2. Základy gymnastických športov 15% - 10 hodín | |
| <p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> | <p>Žiak vie:</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- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúl'ové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúl' vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok preskok ,</p> <p>–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie</p> <p>–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>-lopta – kotúl'anie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p> | <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p> <p>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p> |
| <p>3. Športové hry 25% - 16 hodín</p> | |

| | |
|--|--|
| <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 - 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>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> | <p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p> |
| <p>4. Sezónne pohybové činnosti 15% - 10 hodín</p> | |
| <p>Plávanie</p> <p>Základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie).</p> <p>Plavecké obrátky, štartový skok.</p> <p>Plavecké spôsoby kraul, znak, prsia.</p> <p>Dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho.</p> <p>Lyžovanie</p> <p><i>Zjazdové lyžovanie</i> – 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>Žiak vie :</p> <p>demonštrovať základné plavecké zručnosti.</p> <p>popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),</p> <p>vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho,</p> <p>popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení apod.,</p> <p>správne vykonať základné pohyby na lyžiach s</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, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia.</p> <p>Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, 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 jazda zručnosti.</p> | <p>prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,</p> <p>zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati</p> <p>správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností</p> <p>prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</p> |
| <p>5.Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p> | |
| <p>Stolný tenis</p> <p>Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia.</p> <p>Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana.</p> <p>Osvojenie si správneho držania rakety.</p> <p>Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom.</p> <p>Hráčsky steh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore.</p> <p>Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /.</p> <p>Herné hodiny.</p> <p>Minihádzaná</p> <p>Prípravné činnosti: držanie lopty, nadhadzovanie a chytanie lopty namieste, v chôdzi, v behu, vpred, vzad i bokom, podávanie lopty na mieste i za pohybu.</p> <p>HČJ : vedenie lopty (opakované pravou a ľavou rukou)- dribling, predhodením, trojkrokové vedenie</p> | <p>Žiak vie:</p> <p>využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť,</p> <p>prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom, využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti,</p> <p>pozná a dodržiava zásady správnej výživy,</p> <p>zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p> |

| | |
|--------|--|
| lopty. | |
|--------|--|

Telesná a športová výchova okrem cieľov zameraných na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti zahŕňa i ciele orientované na celkový rozvoj osobnosti žiaka, utváranie pozitívnych postojov k pravidelnej pohybovej aktivite a vnímaniu pohybovej aktivity ako súčasť každodenného režimu žiaka. K tomu by mal prispievať obsah telesnej a športovej výchovy, ktorý by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov, vytvárať podnetné prostredie, ktoré umožní žiakom sa rovnocenne zapájať do výučbového procesu. Významnými faktormi ovplyvňujúcimi výučbu sú i metódy a formy vyučovania prezentované nižšia ako i možnosti modifikácie tradičných prostriedkov a telesných cvičení.

Metódy a formy vyučovania vzhľadom na výkon

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

Rozpracovanie prierezových tém vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

V Telesnej a športovej výchove sa významne uplatňujú viaceré prierezové témy. Najvýraznejšie zastúpenie má ochrana života a zdravia, ale integrované sú i ďalšie z nižšie uvedených prierezových tém:

Ochrana života a zdravia

- ochrana života a zdravia v mimoriadnych situáciách, dopravné nehody, živelné pohromy, ekologické havárie, prírodné katastrofy,
- seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci,
- rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

Environmentálna výchova:

- naučiť žiaka chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím vo svojom okolí,
- chápať ochranu životného prostredia na celom svete,
- ochrana, znečistenie ovzdušia, skleníkový efekt, ozónová diera, ultrafialové žiarenie, rádioaktívne žiarenie,
- ochrana, znečistenie vody, katastrofy,
- rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím,
- získať jednoduché zručnosti a vedomosti, ktorými pomôže životnému prostrediu (triedenie odpadu)
- látky znečisťujúce životné prostredie,
- ochrana pred škodlivými účinkami návykových látok

Dopravná výchova:

- výchova k bezpečnosti v cestnej premávke,
- dopravná nehodovosť, ekonomické a morálne následky na jednotlivcov i celú spoločnosť,
- vytvárať u žiakov uvedomelý vzťah k disciplinovanosti v cestnej premávke,
- utvárať u žiakov zmysel pre ochranu a pomoc druhému, ktoré si musí osvojovať každý účastník cestnej premávky,
- získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie v rôznych dopravných situáciách.

Mediálna výchova:

- zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti,
- vedieť sa zorientovať vo veľkom množstve informácií,
- poznať pravidlá mediálneho fungovania sveta,
- rozvíjať u žiakov mediálnu kompetenciu.

Tvorba projektov a prezentačné zručnosti :

- naučiť žiakov používať informácie,
- naučiť žiakov vyhľadávať, spracovať informácie,
- naučiť žiakov komunikovať, argumentovať,
- viesť žiakov k riešeniu problému, využívať finančnú gramotnosť,
- poznať sám seba a svoje schopnosti,
- spolupracovať v skupine,
- prezentovať sám seba a prácu v skupine,
- rozvíjať informačné a komunikačné kompetencie.

Multikultúrna výchova:

- rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziľudských vzťahov, tolerancie.

Osobnostný a sociálny rozvoj :

- rozvíjanie osobných a sociálnych spôsobilostí
- poskytnutie žiakovi kvalitné vzdelanie
- rozvíjanie sebareflexie (rozmyšľať o sebe), spoznávať sám seba, svoje dobré aj zlé stránky,
- prevzatie zodpovednosti za svoje konanie,
- viesť žiaka ku sebavzdelávaniu,
- poznať svoje práva, rešpektovať názory, potreby a práva ostatných,
- pestovanie kvalitných medziľudských vzťahov,
- prevencia sociálnopatologických javov v škole.

Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra :

- spoznávanie kultúrneho dedičstva našich predkov – významné osobnosti kultúrneho a športového života,
- poznať ľudové tance, piesne a zvyky v regióne,
- venovanie sa produkcii a strave z tradičných potravín.

Kontrola a hodnotenie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011-R 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,
- viest' 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 záporení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známku :

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier. Prospech žiakov sa klasifikuje nasledovnými stupňami: 1 – výborný, 2 – chválitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatočný, 5 – nedostatočný. Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia.

Okrem oficiálnych spôsobov hodnotenia odporúčame sa zamerať na formatívne hodnotenie žiakov. Vyzdvihovať ich pokroky a dávať im spätnú väzbu, na ktorých oblastiach je potrebné ešte popracovať. Odporúčame rozvíjať kritické sebahodnotenie žiakov, ale aj objektívne hodnotenie spolužiakov (vrstovníkov).
Hodnotenie:

- ústne/písomné,
- kvalitatívne/kvantitatívne,
- krátkodobé/dlhodobé,
- známku/bodové (resp. percentuálne).

Sebahodnotenie učiteľa

Odporúča sa realizovať po každej vyučovacej jednotke. Je zamerané na to, či učiteľ splnil, alebo neplnil ciele, ktoré si vytýčil. V prípade, že neprišlo k naplneniu výchovných a vzdelávacích cieľov na postačujúcej úrovni, prichádza k analýze dôvodov a k stanoveniu opatrení smerujúcich k náprave do žiadaného stavu.

Použité a odporúčané zdroje:

Andonova, D. et al. 2013. *Move and Learn*. Copenhagen: International Sport and Culture. Dostupné: <http://www.moveandlearn.org/>

Antala, B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK.

Dostupné: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.PDF>

Designed to move, A physical Activity Action Agenda, Nike, 2012, 125 s.

Dostupné: <https://www.designedtomove.org/>

Masaryková, D. 2015. *Súčasnosť a perspektívy telesnej výchovy na Slovensku a v zahraničí*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.

Physical and Health Education Canada. 2013. Physical Literacy. Dostupné: <http://www.phecanada.ca/pprograms/physical-literacy>

Ružbarská, I. - Turek, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: PU v Prešove, FŠ.

Zapletalová, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11-18 školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Peter Mačura- PEEM, 2011. Č

<http://www.statpedu.sk/sk/Inovovany-Statny-vzdelavaci-program/Inovovany-SVP-pre-2-stupen-ZS/Zdravie-a-pohyb.alej>

http://www.statpedu.sk/files/documents/inovovany_statny_vzdelavaci_program/manual/zdravie%20a%20pohyb_metodika%20%2826.8.%29.pdf

Na hodinách telesnej a športovej výchovy budeme využívať dostupné náradie a športové pomôcky, didaktickú techniku, odbornú literatúru, odborné poznatky z novín, časopisov, internetu.

Medzipredmetové vzťahy

Telesná výchova sa uplatňuje na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu seba vyjadrenia sa. Na hodinách telesnej a športovej výchovy využijeme poznatky z biológie, fyziky, matematiky, geografie, dejepisu a hudobnej výchovy.