

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Telesná výchova

1. Záhlavie

Názov predmetu	Telesná výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	deviaty
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, , 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠkVP	Škola a zdravie
Stupeň vzdelania	primárne (nižšie sekundárne)
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk
iné	štátna škola

2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Telesná výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu, utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Významne prispieva ku psychickému, morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Napomáha k odhaľovaniu, rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov.

3. Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ: 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 aktivity, telesnej výchovy 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:

a) vzdelávacie:

- prejavoval záujem o telesnú výchovu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti, považoval ju za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- mal vytvorenú základnú predstavu o význame telesnej výchovy ako predpokladu pre jeho zdravý vývin,
- mal somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
- mal osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami,
- poznal obsah základných telovýchovných pojmov,
- aktívne ovládal terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
- poznal účinok (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázal z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu,
- bol schopný organizovať a riadiť hry a súťaže v osvojovaných činnostiach,
- bol schopný hodnotiť výkon spolužiaka i vlastný výkon,

b) výchovno – vzdelávacie:

- vedel vybudovať si schopnosť správneho sebahodnotenia,
- vedel uplatňovať zásady fair-play – dodržiavať pravidlá,
- bol schopný hodnotiť svoj somatický vývin,
- vedel zásady správnej životosprávy a mal poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie i pohybový výkon,
- mal osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využíval pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti,
- poznal zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a dôsledne ich používal v telovýchovnej praxi,
- vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
- bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,
- prejavoval snahu o účelný a estetický pohybový prejav i estetiku v odievaní,
- prejavoval primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súper a zmieriť sa s prehrou,
- mal tolerantné správanie i pocit zodpovednosti za konanie vo vzťahu k spolužiakom, učiteľom a starším,

- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,

4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

Kompetencie učiť sa:

- ☞ využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach, v záujme vlastného rozvoja,
- ☞ samostatne sa rozvíjať, výsledky porovnať z výsledkami spolužiakov,
- ☞ ovládať terminológie, znakmi, termínmi – dávať ich do súvislosti, reagovať na signály, gestá,
- ☞ vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- ☞ vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevenciu pred zranením,

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 rozvičenie 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 i 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,

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Atletika	Názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom, motivačný rozhovor, dôraz na správnu techniku,	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,	Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,
Športová gymnastika	Motivácia, individuálny prístup k žiakom, dôraz klásť na správne držanie tela,	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,	Prehľbovať individuálny prístup k žiakom, klásť primerané požiadavky, doplnkové cvičenia
Športové hry	Uplatňovanie prít'azlivých, zábavných, radostných a primerane náročných metód, podporovanie ducha, kooperácie medzi žiakmi,	Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu,	Účelne využívať vnútornú kvantitatívnu diferenciaciu žiakov,
Kondičné cvičenia	Motivačný prístup, uplatňovanie primerane náročných metód, dôraz klásť na správnu techniku,	Uvedomele sa snažiť o zvýšenie vlastnej telesnej kondície a využívanie i v čase mimo vyučovania v spontánnej alebo organizovanej pohybovej aktivite,	Citlivo pristupovať k žiakom pohybovo zaostávajúcim, prehľbovať individuálny prístup k žiakom, klásť na žiakov primerané požiadavky,

6. Učebné zdroje Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
Atletika	Telesná výchova – učebné osnovy	Video, DVD	Medicimbaly, kužele, rebriny, žinenky, prekážky, švihadlo, lano, tyč, stopky, bežecká dráha,	Internet
Športová gymnastika	Telesná výchova – učebné osnovy	Video, DVD	Lavičky, kruhy, žinenky, švihadlo, hrazda, bradlá,	Internet
Športové hry	Telesná výchova – učebné osnovy	Video, DVD	Lopty, bránky, rozlišovačky, kužele,	Internet
Kondičné cvičenia	Telesná výchova – učebné osnovy	Video, DVD	Žinenky, lavičky, medicimbaly,	Internet

7. Hodnotenie a klasifikácia:

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Je jedným z prostriedkov získavania pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

V telesnej výchove sa hodnotí nielen zlepšenie jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale 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 sú:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie,
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä 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, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaný v škole

Po ukončení každého tematického celku nasleduje hodnotenie na základe priebežného sledovania prejavov žiaka na vyučovaní – aktivita, snaha, samostatnosť, tvorivosť ale aj aktivita a angažovanosť v školskej a mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Kritériá hodnotenia sú pre žiakov známe pred hodnotením. Hodnotiacu škálu si volí vyučujúci a pridržiava sa hodnotiacich štandardov. Žiak má nárok na opravu. Na hodnotenie telesného rozvoja telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa použijú batérie a motorických testov.

Oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Telesná výchova

Ročník: deviaty

Počet hodín v ročníku: 2 hodiny (ŠVP), spolu 66

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Atletika	Osvojenie si atletickej terminológie, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín. Vedieť vysvetliť a praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Popísať základné pravidlá na takej úrovni, aby sa mohli aktívne podieľať na atletických pretekoch.	1. Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností, 2. Zdokonaľovanie a osvojovanie určených pohybových schopností, 3. Základné atletické disciplíny: behy, skoky, vrhy, hody, 4. Všestranný telesný a pohybový rozvoj, 5. Výchova vôľových a morálnych vlastností: bojovnosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť	4. vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, skok do diaľky, hod loptičkou. 5. základy odbornej terminológie atletiky, 6. hodnotiť techniku vybraných atletických disciplín, 7. hodnotiť úroveň osvojených poznatkov	16	Osobnostný a sociálny rozvoj, Environmentálna výchova, Ochrana života a zdravia,
Športová, rytmická gymnastika	Základná technika osvojovaných pohybových činností, zacvičiť kontrolné cvičenia a zostavy. Uplatniť zásady úrazovej zábrany a poskytovania dopomoci a záchrany, Zdokonalenie pohybovej kultúry a rozvinutie pohybových schopností,	Osvojenie základných pohybových štruktúr v akrobacii v preskoku, Všestranne rozvíjajúce a špecifické cvičenia, bez náčinia i s náčiním, Prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov,	c) uplatniť optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, d) rozvíť obratnosť, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu, e) zacvičiť kontrolnú zostavu v trvaní 90 – 120 sekúnd, f) disciplinovane vykonávať polohy a pohyby – začatie,	16	Osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia,

			priebeh, ukončenie cvičenia, g) zorganizovať gymnastické preteky formou programového alebo problémového učiva,		
Športové hry	Zvyšovať úroveň hernej výkonnosti aby žiaci boli schopní hrať zápasy podľa pravidiel. V zápasoch uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu, dve až tri herné kombinácie. Základné herné činnosti jednotlivca Poznatky o herných činnostiach, pravidlách, funkciách potrebných na organizáciu zápasov.	Osvojenie si základných poznatkov – terminológia, pravidiel, charakteristika herných činností. Pohybové činnosti – herné systémy, herné kombinácie, herné činnosti jednotlivca. Formovanie sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti. Dbáť na úrazovú zábranu.	<ul style="list-style-type: none"> ☞ herný výkon družstva a podiel každého žiaka v ňom ☞ efektívne využitie herných činností ☞ rozvíjať základné pohybové schopnosti ☞ základné pravidlá – ihrisko, lopta, hrací čas ☞ útočné a obranné herné kombinácie 	10	Mediálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života a zdravia
Kondičné cvičenia	Rozvoj základných pohybových schopností. Prímerané zaťaženie žiakov. Rozvoj kladných vlastností osobnosti. Vytvorenie kladných medziosobnostných vzťahov.	Osvojenie príslušných poznatkov na výchovné pôsobenie. Správna terminológia kondičných cvičení. Uvedomelé správne držanie tela. Zásady zvyšovania funkčnosti pohybového, obehového s dýchacieho systému.	Cvičenia podporujúce správne držanie tela. Zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží. Uplatniť kondičné cvičenia v pohybovej aktivite mimo vyučovania.	8	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia

Testovanie	Osvojenie pohybových činností Predviesť správnu techniku testov	Dodržiavanie osvojených pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru Potreba rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením Dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole Dodržiavania princípov fair-play	Vedieť správne vykonať techniku predpísaných testov	4	Environmentálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života a zdravia
------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Úpoly	Poznať význam základných športových úpolov a sebaobrany, dodržiavať etiku čestného boja a primeranosť sebaobrany Vedieť použiť základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany Pomôcť druhému v prípade napadnutia	Osvojovanie pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru Posúdenie a diagnostikovanie úrovne svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem Dokázať zvíťaziť ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote poznať kvality súpera Dodržiavať princípy fair-play	Vedieť správne dvíhať nosiť a skladať súpera Vedieť vykonať jednokotúl na obe strany súvislo a technicky správne Dokázať zacvičiť základné predvedené prvky techniky Zacvičiť predvedené cvičenia na rozvoj pohyblivosti a obratnosti na zemi Dokázať zaujať správny postoj a narušiť rovnováhu súpera	6	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova Dopravná výchova Ochrana života a zdravia
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Pohybové hry</p>	<p>Základné herné činnosti Dodržiavanie bezpečnostných a hygienických požiadaviek pri vykonávaní pohybových činností</p>	<p>Zdôvodňovanie potreby rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevencia pred zranením Dodržiavanie princípov fair-play Vedieť sa právať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností ale i v živote</p>	<p>Vedieť plynulo, dostatočne rýchlo, prudko a presne prihrávať Vedieť predviesť prihrávky presné s dostatočným vynaložením sily a švihu Vedieť predviesť technicky správne prihrávky so spoluhráčom, správne zareagovať pri prihrávke, dokázať využiť pravidlá hry</p>	<p>6</p>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj Mediálna a dopravná výchova</p>
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	------------------------------------------------------------------------------