

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	piaty
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,	Prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klásť primerané požiadavky, doplnkové cvičenia
Športové hry	Uplatňovanie príťažlivých, 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, prehlbovať 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