

Názov predmetu	Telesná výchova a šport
Škola (názov, adresa)	Gymnázium, Štúrova 849, 962 12 Detva
Kód a názov ŠVP	ISCED 3A
Kód a názov učebného odboru	79025 05 – informatika, 79025 00 gymnázium
Stupeň vzdelania	Úplné stredné vzdelanie - ISCED 3A
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

I. Charakteristika učebného predmetu:

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasť svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie. Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

II. Ciele učebného predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej

výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a napláňovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;
- rozumeli vybraným športovým disciplinám, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom kľúčových a predmetových kompetencií žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesuálny charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti. Za kľúčové kompetencie sa považujú - komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia v cudzích jazykoch, matematická gramotnosť a kompetencie v oblasti prírodných vied a technológií, kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií, učiť sa učiť, sociálne a občianske kompetencie, podnikateľské kompetencie a kultúrne kompetencie.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

P OHYBOVÉ KOMPETENCIE:

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

KOGNITÍVNE KOMPETENCIE:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

KOMUNIKAČNÉ KOMPETENCIE:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať,
- prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

UČEBNÉ KOMPETENCIE:

- žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľ a (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- žiak vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

INTERPERSONÁLNE KOMPETENCIE:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve;
- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

POSTOJOVÉ KOMPETENCIE:

- žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera;
- žiak vie dodržiavať princípy fair-play;
- žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov;

III. Obsah predmetu

Obsah predmetu je členený do 4 základných tematických modulov:

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnjší spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
- účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť;
- vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,

- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom
- športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair-play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému
- uplatneniu sa v športe; rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu
- a estetický prejav prostredníctvom pohybu;

1. ročník

Forma A

Forma B

Diagnostika VPV	2	4
Teoretické vedomosti	2	3
Gymnastika	12	20
Atletika	12	15
Športové hry	23	30
Úpoly	3	4
Lyžovanie			
Kondičná príprava	4	6
Netradičné šp.	8	17

S P O L U

66

99

2. ročník

Forma A

Forma B

Diagnostika VPV	2	4
Teoretické vedomosti	2	3
Gymnastika	12	20
Atletika	12	15
Športové hry	23	30
Úpoly	3	4
Plávanie			

Kondičná príprava	4	6
Netradičné šp.	8	17
S P O L U	66		99

3. ročník

Forma A

Forma B

Diagnostika VPV.....	2	4
Teoretické vedomosti.....	2	2
Atletika.....	10	13
Športové hry.....	23	30
Úpoly.....	4	4
Kondičná príprava.....	5	10
Netradičné šp.....	10	20
Gymnastika	10	16

S P O L U	66		99
------------------	-----------	--	-----------

4.ročník

Forma A

Forma B

Diagnostika VPV.....	2	4
Teoretické vedomosti.....	2	2
Atletika.....	8	10
Športové hry.....	22	38
Úpoly.....	4	4
Kondičná príprava.....	4	11
Netradičné šp.....	6	12
Gymnastika	8	12

S P O L U	56		84
------------------	-----------	--	-----------

Začlenenie prierezových tém:

Dejepis – história olympijských hier
 Mediálna výchova – sledovanie športových podujatí a správ zo sveta športu
 Psychológia – zdravý životný štýl, psychohygienu

Obsahová a výkonová časť vzdelávacieho štandardu z TŠV pre 1. ročník až 4. ročník

Zdravie a jeho poruchy

Poznatky o význame zdravia pre jednotlivca a pre spoločnosť, o vzťahu medzi zdravotnými návykmi a zdravotným stavom, vzťahu medzi športom a zdravím, o vzťahu človeka k životnému prostrediu.

Poznatky o vplyve pohybu na opornú a pohybovú sústavu, o úprave funkcie tráviacej, dýchacej, obehovej zmyslovej a nervovej sústavy. Poznatky o všeobecných zásadách prvej pomoci.

Charakteristiky niektorých porúch zdravia, ich vznik, bezpečnosť pri športovaní a veľkosť zaťažovania. Poznatky o prevencii pred civilizačnými, neinfekčnými a nešpecifickými chorobami, o prevencii pred drogovými závislosťami látkovými a nelátkovými a ďalšími rizikovými faktormi porúch zdravia a spôsobu života.

Pohybový obsah modulu:

Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing.

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Zdravie, zdravotný stav, zdravotné návyky, hygiena, poruchy zdravia, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, civilizačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, oporná a pohybová sústava, dýchacia sústava, obehová sústava a vplyv pohybu na ich rozvoj.

Výkonový štandard

Žiak vie:

- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie;
- vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;
- mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;
- vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;
- vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie;
- identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu;
- praktické poskytnutie prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

Poznatky o pohybovom režime, o hygienických návykoch, o režime dňa, o správnom stravovaní. Poznatky o základných pojmoch vo výžive a zložení potravín, o správnych stravovacích návykoch, o škodlivých látkach v potravinovom reťazci, o poruchách príjmu potravy. Poznatky a zručnosti o životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zdravotne orientovanej telovýchovnej a športovej aktivite. Pohybový program, denný pohybový režim, poznatky o režime práce a oddychu, o otužovaní, o prostriedkoch regenerácie a využití športu ako regeneračného prostriedku, o psychohygiene, o kalokagatii a olympizme.

Pohybový obsah modulu:

Všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibet'anov, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Psychohygiena, stres, zloženie potravín, hodnota potravín, výživové doplnky, zdravý životný štýl, pohybový program, pohybový režim, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, tvorba pohybového programu, kalokagatia, olympizmus, aktívny odpočinok.

Výkonový štandard

Žiak vie:

- klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu;
- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy ;
- poznať základné atribúty zdravého životného štýlu;
- zostaviť program denného pohybového režimu;
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť ;
- porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj ;
- vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, o metódach rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Poznatky a zručnosti vo zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovanie v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, sebahodnotenie.

Pohybový obsah modulu:

Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje a optimalizujúce ich vplyv. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu a iných. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Sem patria rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling, ropeskipping, cyklistika a pod.

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Sila, vytrvalosť, rýchlosť ako kondičné pohybové schopnosti, koordináčne schopnosti, rovnovážna schopnosť, stabilita a labilita tela, napnutie a uvoľnenie svalov tela, klbová pohyblivosť, hybnosť chrbtice, priestorová orientácia, rozvoj pohybových schopností, motorické testy, testová batéria, pohybová výkonnosť, diagnostika telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, aeróbna činnosť, anaerobná činnosť, fitness, wellness.

Výkonový štandard

Žiak vie:

- diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;
- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;
- poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordináčnych schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách,
- poznať zásady rozvoja klbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu;

Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidlá vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák

Pohybový obsah modulu:

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom ako tenis, stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súperu s akcentom na možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany.

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Úpolové športy, etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť športu, športový výstroj, súper, protivník, športové súťaže, predvídanie, rýchlosť reakcie, protihráč, individuálne športy;

Výkonový štandard

Žiak vie:

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobránných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch;

Poradové cvičenia

Základné učivo

Poznatky

Zásady a význam organizácie práce v telesnej výchove, základné povely pre činnosť jednotlivca a skupiny (triedy), hlásenie.

Pohybové činnosti

Základné postoje, obraty, pochod, nástupové a pochodové tvary.

Športová gymnastika

Základné učivo

Poznatky

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie náradia, na ktorom sa cvičí, náčinia, s ktorým sa cvičí, a pohybovej činnosti.

Pohybové činnosti

Všestranne rozvíjajúce cvičenia:

- základné polohy a pohyby tela a jeho častí, krátke komplexy cvičení na presnosť polôh a ich zaujatia v rôznom tempe aj na hudobný sprievod;
- jednoduché polohy tela a jeho častí do krajných polôh na rozvoj ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti;
- cvičenia na rozvoj sily svalstva paží, trupu a dolných končatín bez náčinia, s náčiním a na náradí;
- cvičenia na správne držanie tela - základné polohy, postoje, visy, strečingové cvičenia;

Akrobatické cvičenia

- kotúľ vpred, vzad, letmo, zmena východiskovej a konečnej polohy, opakovane a vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi;
- stojka na lopatkách, na hlave, na rukách - prípravné cvičenia, s pomocou, za zľahčených podmienok, opakovane zmenou východiskových a konečných polôh, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi;
- kotúľ vzad do stojky - prípravné cvičenia, s pomocou, zmenou východiskových a konečných polôh, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi;
- premet bokom - prípravné cvičenia, s pomocou, za zľahčených podmienok, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.

Preskoky

- prípravné cvičenia - odrazové cvičenia na horné a dolné končatiny, skok do ľahu na vyvýšenú podložku;
- prekonávanie prekážok - výskoky, zoskoky a preskoky na náradie, z náradia a cez náradie alebo inú prekážku;
- štylizovaný preskok, roznožka alebo skrčka cez preskokové náradie za zľahčených podmienok, na upravenom náradí podľa výkonnosti jednotlivca a podmienok.

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

Všestranne rozvíjajúce cvičenia

1. - 4. ročník

- v miernom stojí rozkročnom hlboký predklon a pažami sa dotknúť až podložky - výdrž v polohe podľa výkonnosti;
- v stojí spojnom vzpažit', spojiť prsty a medzi trupom a pažami vytvoriť priamku (priamy uhol), výdrž v polohe podľa výkonnosti;

1. ročník

- stojka na hlave a kotúľ aj s pomocou spolucvičenca; - väzby kotúľov, stojky na hlave a na lopatkách;
- preskoky cez prekážku, štylizovaný preskok za zľahčených podmienok.

2. ročník

- stojka na rukách a kotúľ aj s pomocou spolucvičenca, kotúľ vzad do stojky na rukách aj s pomocou spolucvičenca, väzby kotúľov a stojok;
- štylizovaný preskok aj za zľahčených podmienok debna, kôň.

3. ročník

- premet bokom a krátka zostava z učiva predchádzajúcich ročníkov;
- štylizovaný preskok podľa podmienok a výkonnosti.

4. ročník

- zlepšenie výkonnosti vo vybraných cvičebných tvaroch (podľa výkonnosti a záujmov využiť aj výberové učivo).

Hodnotenie pohybovej výkonnosti na plánovanej hodine ako čiastkový cieľ. Techniku gymnastických cvičebných tvarov hodnotiť podľa výkonnosti aj stupňom osvojenia techniky s pomocou, za zľahčených podmienok a pod. Pri hodnotení zdôrazňovať presnosť pohybu a držanie tela.

Poznatky hodnotiť formou komunikácie v priebehu hodín.

Športová gymnastika

Základné učivo

Poznatky

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, estetického cítenia a držania tela, kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie náradia, na ktorom sa cvičí, náčinia, s ktorým sa cvičí, a pohybovej činnosti.

Pohybové činnosti

- kotúľ vpred, vzad, letmo-opakovane, obmena východiskových a konečných polôh, ich kombinácia s výskokmi, stojkami a pod.;
- stojka na lopatkách, na rukách - s pomocou, samostatne, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi;
- premet bokom - prípravné cvičenia, za zľahčených podmienok, samostatne, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.

Preskoky

- fázy preskokov-prípravné cvičenia, prekonávanie prekážok;
- štylizovaný preskok cez preskokové náradie, roznožka alebo skrčka cez kozu (debnu) na šírku-prípravné cvičenia, za zľahčených podmienok, štylizovaný preskok podľa podmienok a výkonnosti.

Rytmická gymnastika

Základné učivo

Poznatky

Správna technika pohybu bez náčinia a s náčiním. Súlad pohybu s hudbou. Riadenie cvičenia s hudbou. Tvorba pohybových motívov bez náčinia a s náčiním na hudobný sprievod. Terminológia cvičenia s náčiním.

Pohybové činnosti

Cvičenia s náčiním:

- švihadlo, preskoky odrazom obojnožne (spojne, spätne, roznožmo, skrižmo), jednonožne a striedavonožne s rotáciou švihadla vpred a vzad, pohyby oblúkom, kruhom a osmičkou s rozloženým aj zloženým švihadlom v držaní jednoručne a obojručne, prechytávanie švihadla, hádzanie a chytanie švihadla;

Aeróbna gymnastika

Základné učivo

Poznatky

Význam aeróbnej gymnastiky v rozvoji telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu, teória jednotlivých druhov aerobiku, terminológia základných cvičení, hlavné pravidlá a zásady pri zostavovaní cvičebnej jednotky.

Pohybové činnosti

- cvičenia úvodnej a prípravnej časti hodiny s hudobným sprievodom (lokomočné pohyby na mieste a v priestore s častým znižovaním a zvyšovaním ťažiska a adekvátnou prácou paží);
- cvičenia aeróbnej časti hodiny s hudobným sprievodom - základné kroky nízkeho aerobiku v kombinácii s pohybmi paží (drepy, výpady, jednoduché kroky, chôdza na mieste i v priestore a iné), samostatne a vo väzbách;
- základné kroky vysokého aerobiku v kombinácii s pohybmi paží (skoky a poskoky jedno- a obojnožne, striedavo a iné), samostatne a vo väzbách;
- kombinovaný aerobik (kroky a väzby nízkeho a vysokého aerobiku);
- step aerobik (vystupovanie a zostupovanie na aerobikový stupienok);
- aerobik s činkami a kondičnými záťažami (aerobik zameraný najmä na rozvoj sily svalstva a formovanie postavy);
- ropics (aerobik so švihadlom);
- cvičenia bez náčinia, s náčiním a na náradí vykonávané aj s hudobným sprievodom;
- kompenzačné a upokojujúce cvičenia - uplatňujú sa najmä prostriedky strečingu a jogy.

Atletika

Ciele

V nadväznosti na obsah vyučovania atletiky zo základnej školy pôjde o ďalšie osvojovanie a zdokonaľovanie základov racionálnej techniky vo vybraných disciplínach s cieľom dosiahnuť individuálne primeranú atletickú výkonnosť. Osvojiť si ďalšie prípravné a imitačné cvičenia.

Zvýšiť úroveň základných pohybových a koordinačných schopností. Osvojiť si základné poznatky z teórie pohybovej činnosti, z diagnostiky pohybovej výkonnosti a z pravidiel, ako aj poznať vplyv telesných cvičení na organizmus pri zvyšovaní pohybovej výkonnosti, zdravia a ich spoločenskom význame. Získať vedomosti na zostavovanie pohybových programov vo voľnom čase s atletickým zameraním.

Výchovný a vzdelávací proces s atletickým obsahom vplýva na rozvoj morálnych a vôľových vlastností, ako je húževnatosť, bojovnosť, rozhodnosť, samostatnosť a cieľavedomosť. Svojím podielom participuje na výchove k humanizmu, tolerancii, znášanlivosti, demokracii a pod. Motivovať žiakov ku kladnému vzťahu k pohybovým aktivitám s atletickým zameraním po celý život.

Obsah

Základné učivo

Poznatky

Význam atletiky vo všeobecnej a špeciálnej rovine, teória pohybovej činnosti jednotlivých disciplín, pravidlá, rozhodovanie, metodicko - organizačné činnosti, zostavenie a vedenie rozcvičenia ako aj pohybových programov vo voľnom čase.

Pohybové činnosti

- vysoký, polovysoký a nízky štart. Technika šliapavého a švihového behu;
- vytrvalostný beh (súvislý a striedavým tempom 15-20 minút);- štafetový beh;
- hod granátom;
- vrh guľou

Alternatívny obsah vyučovania

Výber pohybových prostriedkov podľa podmienok, záujmu žiakov a plnenia cieľov:

- rozvoj aeróbnej vytrvalosti acyklickými pohybovými prostriedkami formou kruhového cvičenia,
- rozvoj výbušnej a dynamickej sily dolných končatín (jednorazové a opakované odrazové cvičenia bez a so záťažou), horných končatín (plné lopty, ľahké činky) a inými vybranými pohybovými prostriedkami formou kruhového cvičenia.

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

1. ročník: beh na 100 m, beh na 800 m (dievčatá), beh na 1 500 m (chlapci), hod granátom;

2. ročník: beh na 100 m, beh na 1 500 m v teréne, alebo na atletickej trati (dievčatá); beh na 3 000 m v teréne, alebo na atletickej trati (chlapci)

3. ročník: beh na 100 m, beh na 1 500 m na atletickej trati (dievčatá), beh na 3 000 m na atletickej trati, vrh guľou ;

4. ročník: opakovanie disciplín z predchádzajúcich ročníkov s prihliadnutím na podmienky a záujem žiakov.

Poznatky

Formou dialógu a problémového vyučovania v rozsahu požiadaviek základného a výberového učiva.

Pohybové zručnosti

Hodnotenie pohybovej činnosti komplexne, uzlové fázy, rytmus, rozsah a zrýchlenie pohybu.

Plávanie

Ciele

Nadviazať na obsah výučby plávania v základnej škole. Ďalej zdokonaľovať základy techniky naučených plaveckých spôsobov. Osvojiť si ďalšie športové a úžitkové spôsoby plávania, základné skoky do vody, základy topiaceho sa a prvej pomoci, základné obrátky a štarty, prvky vodného póla, synchronizovaného plávania, plávania pod vodou a lovenia predmetov.

Zvyšovať úroveň pohybových schopností, najmä vytrvalosti. Osvojiť si základné poznatky z teórie plávania jeho špecifickosti z hľadiska biomechaniky a fyziológie. Pôsobenie plávania na organizmus človeka zo zdravotného hľadiska. Získať poznatky o využití plávania vo voľnom čase, podľa kondičných programov, rekreačného a rehabilitačného plávania. Diferencovanie plaveckej spôsobilosti žiakov podľa možnosti používania školských bazénov.

O b s a h

Základné učivo

Poznatky

Význam plávania zo spoločenského, zdravotného úžitkového hľadiska, pravidlá plávania a plaveckých športov, metodicko-organizačné činnosti, zostavenie kondičných programov plávania vo voľnom čase.

Pohybové činnosti (osvojovanie a zdokonaľovanie)

- technika plaveckého spôsobu prsia, štartu a obrátky;
- technika kraulu, štartu a obrátky;
- technika znaku, štartu a obrátky;
- základy skokov do vody - priame skoky, strmhlav;
- prvky vodného póla - prihrávka, vedenie lopty, strel'ba - chlapci;
- prvky synchronizovaného plávania - dievčatá;
- plávanie pod vodou a lovenie predmetov;
- záchrana topiaceho sa a prvá pomoc topiacemu - pomoc unavenému plavcovi.

Výberové učivo

Ďalšie zdokonaľovanie techniky naučených plaveckých spôsobov plávania:

- technika plaveckého spôsobu motýlik, obrátka, štart;
- technika úžitkových plaveckých spôsobov - plávanie na boku;
- technika súpažného znaku;
- rozvoj aeróbnej kapacity súvislým plávaním na čas a vzdialenosť;
- rozvoj aeróbnej kapacity, striedavou formou - fartlek;
- rozvoj silových schopností - prvkové plávanie intervalový tréning;
- zdokonaľovanie prvkov záchranu topiacich sa, dopomoc unavenému plavcovi;
- skoky z 1 m dosky - priame, strmhlav;
- herné základy vodného póla - chlapci;
- základy synchronizovaného plávania - dievčatá;
- rozvoj ohybnosti cvičeniami vo vode.

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

2. ročník

Zručnosti:

Hodnotenie techniky plaveckých spôsobov, uzlové body v technike, hodnotenie zručností pri záchrane topiaceho sa.

Poznatky:

Vo forme dialógu zisťovať poznatky v rozsahu učiva.

Ú p o l y

C i e l e

Vytvoriť u žiakov výkonnostný základ pre osobnú sebaobranu, prehľbiť poznatky z teórie a didaktiky úpolov s možnosťou využitia úpolov v športovej a rekreačnej pohybovej aktivite. Prehľbiť pocit osobnej zodpovednosti za seba, za spolužiaka pri riešení stretov, zlepšiť psychickú odolnosť pri následkoch kontaktných stretov, pri riešení nepredvídaných kontaktov, pádov, stavu šokov, zdokonaľovať sebahodnotenie a využitie vlastných schopností na reálnu sebaobranu.

O b s a h

Základné učivo

Poznatky

Význam úpolov ako celku, teória pohybovej činnosti zjednocujúcich činiteľov úpolov, pravidlá športových úpolov, zásady základných úpolov a sebaobrany, metodicko-organizačné činnosti, využitie úpolových cvičení vo vyučovacích hodinách ako aj v rekreačných pohybových aktivitách.

Pohybové činnosti (osvojovanie a zdokonaľovanie)

- základné úpoly - preťahy, pretlaky, odpory, úpolové hry;
- športové úpoly - základné techniky;
- sebaobrana - základné princípy.

L y ť o v a n i e

C i e l e

Lyžovanie má svoje nezastupiteľné miesto vo funkčnom a pohybovom zdokonaľovaní každého jednotlivca. Prispieva k upevneniu zdravia, ku zvýšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom, prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu mládeže. Utvára podmienky na vznik kladného vzťahu k všestrannej pohybovej aktivite a k odhaľovaniu a rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov. Kurzy sa konajú v 5-7 dňových sústredeniach, v prvom alebo druhom ročníku prípadne priebežne s dennou dochádzkou.

Cieľom výcviku je:

- bezpečné ovládnutie lyží v primeranom lyžiarskom teréne optimálnou lyžiarskou technikou (bežné lyžiarske svahy);
- zvládnutie lyžiarskych zručností, ktoré podmieňujú zvládnutie jednotlivých častí, ale aj komplexnej lyžiarskej techniky.
- cieľový prvok lyžiarskeho výcviku v strednej škole by mal byť znožný oblúk prestúpením v širšej stope, prípadne tam kde to umožňujú podmienky zvládnutie striedavého behu dvojkročného a súpažnej korčuliarskej techniky;
- osvojenie poznatkov o lyžiarskom výstroji (pred kurzom) a nebezpečenstvách zimného pobytu na horách.

O b s a h

Základné učivo

Poznatky

Lyžovanie v systéme tel. kultúry (význam, história, organizácia, pravidlá, vývoj pretekového lyžovania na Slovensku). Technika lyžovania -zjazd . Didaktika lyžovania (príprava žiakov na funkciu cvičiteľov svojich detí, na vlastnú pohybovú aktivitu a pod.). Výstroj, údržba lyžiarskych prostriedkov.

Pohybové činnosti

- základné lyžiarske zručnosti, ktoré podmieňujú lyžiarsku techniku v nadväznosti od začiatočníka až po športového lyžiara;
- vyvážený dynamický postoj po spádnicí a jazde šikmo svahom; - správne rozloženie hmotnosti, postavenie a vytočenie trupu;
- prenášanie váhy (hmotnosť) z jednej lyže na druhú;

- aktívne vytáčanie lyží podľa úrovne osvojenia rovnováhy;
- kompenzačná práca paží.

Výberové učivo

Zjazdové lyžovanie:

- prechod z prívratných oblúkov na otáčanie lyží v rovnobežnej širšej stope s postupným zužovaním stopy;
- postupné skracovanie oblúkov s využitím správneho rytmu;
- pre veľmi nadaných lyžiarov zaradenie oblúkov znížením ťažiska v terénnych nerovnostiach.

Kondičná príprava

Ciele

Rozvoj kondičných schopností sa dosahuje plnením programu všetkých tematických celkov. Na rozvoj kondičných schopností má výrazný vplyv najmä učivo ľahkej atletiky, na koordinačné schopnosti učivo gymnastiky a hier. Rozvoj silových schopností sa docieľi najmä prostriedkami posilňovania.

Posilňovanie sa svojím mnohostranným pôsobením a obsahom rôznych špecifických činností vyplývajúcich z bezprostredného pôsobenia na ľudský organizmus podieľa na formovaní všestranného a špecifického rozvoja osobnosti žiaka, významne vplýva na rozvoj jeho duševného, mentálneho, fyzického a zdravotného stavu.

Zabezpečuje osvojenie si a zdokonalenie vedomostí a zručností pre tvorbu zdravého tela a vytvára širokú paletu rekreačnej pohybovej aktivity. Bezprostredne vplýva na rozvoj svalovej hmoty, rýchlosti kontrakcie svalových vlákien, zlepšenia psychickej odolnosti, rieši optimálne svalové dysbalancie, a tým napomáha vhodnému a zdravému držaniu a stavbe tela u žiakov. Pripravuje k pocitu osobnej zodpovednosti za seba, spolužiaka v rámci etiky a iniciuje k dokonalejšiemu využitiu vlastných schopností a reálnemu sebahodnoteniu.

Obsah

Základné učivo

Prípravné, kondičné, uvoľňovacie, kompenzačné a relaxačné cvičenia (základná, kondičná gymnastika, tance)

Poznatky

Význam posilňovania, športovej kulturistiky.

Zásady posilňovania.

Vplyv posilňovania na osobnosť žiaka.

Teoretické základy používaných cvičení.

Základné posilňovanie, kondičná kulturistika.

Miesto, význam kondičnej kulturistiky, posilňovania a fitness v živote človeka, opakovania, série, supersérie, metódy, Weiderove princípy.

Najoptimálnejšie cvičenia a techniky na posilňovanie jednotlivých svalových skupín.

Praktická použiteľnosť teoretických vedomostí v rozvoji pohybových schopností.

Seberealizácia žiaka v určených podmienkach.

Pohybové činnosti

Cvičenia na rozohriatie organizmu:

- bez náčinia - užité cvičenia (jednotlivci, dvojice, skupiny, cvičenia v zástupoch, radoch, kruhoch, viazaných útvaroch);
- s náčiním (krátke a dlhé švihadlo, plné lopty, jednoručné činky, krátke tyče);
- na náradí (lavičky, debna, prekážková dráha z rôznych druhov gymnastického náradia);
- motívy, figúry základných typov slovenských ľudových (mužských, ženských, koedukovaných) tancov, spoločenských tancov a hudobno-pohybových hier.

Cvičenia na všeobecné rozcvičenie:

- bez náčinia (jednotlivci, dvojice, trojice);
- s náčiním (zložené a rozložené švihadlo, krátka tyč, plné lopty);
- na náradí (lavičky, rebriny);
- strečingové cvičenia (metóda permanentného natiahnutia, metóda postizometrického natiahnutia, metódy PNF).

Kondičné cvičenia:

- cvičenie bez náčinia - prekonávanie hmotnosti vlastného tela a jeho častí vo vise, v podpore a v ľahu;
- cvičenia s krátkymi tyčami, s plnými loptami, so švihadlom, s jednoručnými činkami, s expandrami;
- cvičenia na lavičkách, rebrinách, debnách a s využitím ich jednotlivých dielov;
- šplh na tyči, na lane s prírazom a bez prírazu;
- prekážkové dráhy vytvorené z rôzneho náradia;
- cvičenia aeróbnej gymnastiky;
- motívy základných typov slovenských ľudových tancov.

Relaxačné cvičenia:

- strečingové cvičenia;
- cvičenia aktívnej a pasívnej relaxácie; - jogové a dýchacie cvičenia.

Výberové učivo

Cvičenia sú zaradované najmä v hlavnej časti vyučovacej hodiny. Ich cieľom je posilniť svalstvo žiakov, kompenzovať prípadné jednostranné zaťaženie organizmu.

Cvičenia na rozvoj sily svalstva trupu:

- chrbtové svalstvo (priamivé cvičenia v ľahoch vpredu, v sedoch, v postojoch, rôzne druhy klonov trupu);
- brušné svalstvo (zdvíhanie a priťahovanie nôh v rôznych polohách, zdvíhanie trupu v ľahoch vzadu, rotačné pohyby trupu v rôznych polohách, kombinované pohyby).

Cvičenia na rozvoj sily svalstva dolných končatín:

- statické cvičenia, ako sú fázovité prechody zo stojov do podrepov, drepov, kľakov, sedov a späť;
- dynamické cvičenia, ako sú poskoky a skoky v rôznych postojoch a polohách.

Cvičenia na rozvoj svalstva horných končatín:

- vzpory, zhyby, kľuky;
- posilňovanie s diferencovanými váhami podľa výkonnosti, s jednoručnými a obojručnými činkami, expandermi, plnými loptami.

Cvičenie na posilňovanie svalstva chrbta, šije, hrudníka a brušného svalstva.

Posilňovanie na zariadeniach a prístrojoch špeciálne konštruované pre jednotlivé svalové partie.

Výkonový štandard

Žiak vie:

- ✓ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;
- ✓ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;
- ✓ poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- ✓ správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- ✓ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;
- ✓ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- ✓ uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu;

Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidlá vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák

Pohybový obsah modulu:

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom ako tenis, stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera s akcentom na možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany.

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Úpolové športy, etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť

športu, športový výstroj, súper, protivník, športové súťaže, predvídanie, rýchlosť reakcie, protihráč, individuálne športy;

Výkonový štandard

Žiak vie:

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobránných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch; zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobránných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch;
- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie;
- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;

Športové hry

Netradičné športové hry - výberové učivo

Poznatky

Základné pravidlá, terminológia, technika a taktika herných činností.

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve podľa daných pravidiel.

Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívami, vyžadujú kooperáciu v družstve, vplývajú na rozvoj schopnosti anticipácie jednotlivcov i kolektívov a vôle zvíťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, fresbee ultimate, futsal, hokejbal, indiacca, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, teeball, streetbal, bejzbal, boccia, kolky, petanque a iné. Majú prispieť k rozvoju osobnosti žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonaľiť osvojené herné činnosti jednotlivca a kolektívu, vedieť

posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia, preukázať uplatnenie herných činností a kombinácií v hre, v zápase, vo svojom pohybovom režime a pri rozvoji funkčnosti jednotlivých orgánov tela.

Obsahový štandard

Pojmy a symboly

Herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, páłka, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair-play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie.

Výkonový štandard

Žiak vie:

- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie;
- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;
- chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikacných zručností, konať v zásadách fair play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu;
- chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;
- vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier;
- demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu;
- vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;
- zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže;

Športové hry

Ciele

V procese výučby športových hier je cieľom prispieť k rozvoju kondičných a koordinačných schopností, ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti, k upevňovaniu zdravia a ku kompenzácii jednostranného psychického zaťaženia žiakov. Získať trvalý vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite nielen prostredníctvom tradičných športových hier, ale aj zaraďovaním iných hier do výberového učiva (bedminton, frisbee, tenis, stolný tenis, softbal, streetbal, ringo a ďalšie). Cieľom vyučovania je aj formovanie vlastností osobnosti ako je sebaovládanie, cieľavedomosť, rozhodnosť, húževnatosť, upevňovanie odolnosti voči únave. Športovými hrami pestujeme u žiakov disciplínu v dodržiavaní pravidiel, rozvíjame cit pre kolektív, tvorivosť a emocionálnosť.

O b s a h

Poznatky

Význam športových hier, terminológia, pravidlá, technika a taktika herných činností, vedenie rozcvičenia, organizácia zápasov, zapisovanie a rozhodovanie.

Pohybové činnosti

Futbal

Základné učivo

Herné činnosti jednotlivca

- útočné:

- a) výber miesta;
- b) prihrávanie lopty;
- c) spracovanie lopty;
- d) vedenie lopty;
- e) obchádzanie súpera;

f) streľba;

- obranné:

a) obsadzovanie hráča s loptou;

b) obsadzovanie hráča bez lopty;

c) odoberanie lopty.

Herné činnosti brankára

- útočné a obranné.

Herné kombinácie:

- útočné:

a) založené na prihrávke;

b) založené na vedení lopty;

c) založené na prihrávke a nabíehaní;

- obranné:

a) vzájomné zabezpečovanie.

Herné systémy:

a) postupný útok;

b) rýchly protiútok;

c) osobná obrana;

d) priestorová obrana.

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

- presnosť prihrávky;

- vedenie lopty slalomom;

- presnosť streľby po vedení lopty.

Hodnotenie hráčskeho výkonu v zápase.

Hodnotenie úrovne osvojených poznatkov.

Volejbal

Základné učivo

Herné činnosti jednotlivca:

a) volejbalový streh;

b) pohyb hráča vpred, vzad a do strán;

c) odbitie lopty obojručne zhora a zdola;

d) nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba;

e) prihrávka obojručne zdola;

f) podanie čelné zdola a zhora;

g) útočný úder;

h) jednoblok.

Herné kombinácie:

- útočné:

a) po nahrávke pri sieti;

- obranné:

a) postavenie pri príjme podania

b) blokovanie (dvojblok);

Herné systémy:

a) bez špecializovaných hráčov;

b) v hrách s menším počtom hráčov.

Výberové učivo

- a) zdokonaľovanie herných činností jednotlivca a herných kombinácií zo základného učiva;
- b) herný systém so špecializovanými hráčmi s tromi nahrávačmi (systém dvojíc).

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

Odbíjanie obojručne zhora o stenu:

Žiak odbíja opakovane o stenu, na ktorej je vo výške 230 cm vyznačená čiara, zo vzdialenosti minimálne 1,5 m, kým neurobí chybu. Má dva pokusy, z ktorých sa hodnotí lepší. Po 40 opakovaníach test končí.

Hodnotenie: 0 - 5 opakovaní - začiatočnícka úroveň,
6 - 20 opakovaní - mierne pokročilá úroveň,
21 - 40 opakovaní - pokročilá úroveň.

Podanie:

Žiak podáva 10-krát za sebou zo zóny podania. Za každé správne podanie vykonané podľa pravidiel získa bod.

Hodnotenie: 8 - 10 bodov výborná úroveň,
7 - 5 bodov dobrá úroveň,
menej ako 5 bodov slabá úroveň.

Hodnotenie hráčskeho výkonu v zápase.

Hodnotenie úrovne osvojených poznatkov.

Basketbal

Základné učivo:

Herné činnosti jednotlivca:

- a) basketbalový streh
- b) pohyb hráča vpred, vzad, do strán
- c) dribling lopty
- d) prihrávka priamo od hrudníka, o zem
- e) dvojtakt
- f) strel'ba na kôš
- g) bránenie protihráča

Herné kombinácie:

- a) po nahrávke pri koši
- b) postavenie pri strel'be
- c) postavenie pri doskoku, rozskoku
- d) osobná obrana

Herné systémy:

- a) bez špecializovaných hráčov
- b) v hre s menším počtom hráčov

Výberové učivo

- a) zdokonaľovanie herných činností jednotlivca a herných systémov zo základného učiva
- b) herný systém so špecializovanými hráčmi

Orientačná kontrola pohybovej výkonnosti:

Žiak dribluje pomedzi prekážky/kužele/.

Strel'ba na kôš po dvojtakte.

Hodnotenie hráčskeho výkonu v priebehu hry.

10. októbra 2011