

## Telesná a športová výchova

### 4 ročné štúdium

Názov a adresa školy	Gymnázium M. R. Štefánika, Športová 41, 91501 Nové Mesto nad Váhom
Názov školského vzdelávacieho programu	Bez zamerania
Kód a názov učebného odboru	7902 J gymnázium 1., 2., 3., 4. ročník
Stupeň vzdelania	vyššie sekundárne vzdelávanie ISCED 3A
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná

Inovovaný štátny vzdelávací program platný od 1.9.2015	Školský vzdelávací program	
Rámcový učebný plán – povinný počet hodín za 1. - 4. ročník	Školský učebný plán povinné hodiny rozvrhnuté do ročníkov	
8	1.ročník	2
	2.ročník	2
	3.ročník	2

4.ročník	2
Spolu:	<b>8</b>

Do vyučovania predmetu telesná a športová výchova sú zaradené ďalšie formy vyučovania takto:

<b>4 ročné štúdium</b>	
1.ročník	účelové cvičenie; lyžiarsky výcvikový kurz
2.ročník	účelové cvičenie
3.ročník	Kurz ochrany života a zdravia

**Využite posilnenia časovej dotácie predmetu:** výberové učivo – športové hry podľa výber žiakov a rozvoj kondičných schopností.

#### CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval sám programy vyučovania telesnej a športovej výchovy pre jednotlivé skupiny žiakov, ktoré schvaľuje predmetová komisia telesnej a športovej výchovy, jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov.

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu so svojou samostatnou časovou dotáciou. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snoubordingový kurz), v 2. ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode). Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy nepovinnej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy.

## CIELE PREDMETU

### Žiaci

- získajú vedomosti o zdraví ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, preberú zodpovednosť za svoje zdravie,
- rozlišujú základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca,
- získajú vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- aplikujú a naplánujú si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,
- vysvetlia pozitívne pôsobenie špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení,
- vedia zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných,
- rozumejú vybraným športovým disciplinám, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností,
- si osvoja poznanie a racionálne správanie ako diváci podujatí, organizátori súťaží, pri poskytovaní prvej pomoci, prekonávaní prekážok v situácii ohrozenia,
- ovládajú zdravotne orientované cvičenia a ich využitie v osobnom pohybovom režime,
- vysvetlia metódy a prostriedky rozvoja pohybových zručností s praktickou ukážkou ich hodnotenia (testovania),

- získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti z vybraných športových disciplín a schopnosť ich aplikácie v životnom štýle,
- si osvoja vykonávanie jednotlivých telesných cvičení a športových činností a dokážu sa premiestňovať v rôznom prostredí a teréne.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

### Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie,</li> <li>✓ vysvetliť vplyv pohybovej aktivity na udržanie zdravia a na boj proti civilizačným chorobám,</li> <li>✓ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie,</li> <li>✓ zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení,</li> <li>✓ identifikovať telesné, psychické a sociálne účinky pohybu a športu vo vzťahu k zdraviu a funkcií jednotlivých telesných orgánov,</li></ul>	<p>zdravie, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, determinanty zdravia, zdravotné skupiny</p> <p>choroba, chorobný proces, civilizačné choroby, rizikové faktory zdravia, pohyb a vplyv na zdravie, prevencia pred závislosťami</p> <p>zásady dennej hygieny, hygiena úboru, hygiena pri športovaní, hygiena športového prostredia</p> <p>základná gymnastika, cvičenia na držanie tela, technika základnej lokomócie, cvičenia s náčiním a na náradí, špecifické cvičenia na niektoré druhy oslabení, strečing, otužovanie</p> <p>zdravotne orientované cvičenia, relaxačné cvičenia, dýchacie cvičenia, posilňovanie posturálnych svalov, aeróbne cvičenia, tanec, poskoky,</p>

✓ poskytnúť prvú pomoc.	skoky, pohybové hry, psychomotorika, štafetové súťaže, redukcia nadhmotnosti, zásady zaťažovania, jazdent, cvičenie vo vode  prvá pomoc
-------------------------	---

## Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vysvetliť základy zdravej výživy a jej alternatívnych foriem,</li> <li>✓ identifikovať základné atribúty zdravého životného štýlu,</li> <li>✓ zostaviť a zorganizovať program denného pohybového režimu ako súčasť zdravého životného štýlu,</li> <li>✓ aplikovať zdravotne orientované cvičenia a primerane ich použiť,</li> <li>✓ vyjadriť svoje zážitky z pohybu a športovania.</li></ul>	<p>výživa, zloženie stravy, stravovací režim, poruchy príjmu potravín, škodlivé látky v potravinách</p> <p>životný štýl, riziká životného štýlu, režim práce a odpočinku, regenerácia, psycho-hygiena, kalokagatia</p> <p>pohybový program, pohybový režim, aeróbne a anaeróbne cvičenia, sezónne činnosti, všestranne rozvíjajúce cvičenia, jogging</p> <p>joga, masáž, totálna relaxácia, Pilates cvičenia, očná gymnastika, chôdza s paličkami, didaktické hry</p> <p>psychomo-torické hry, pohybové hry, rytmická gymnastika,</p> <p>Tai-chi, korfbal, petang</p>

## Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rozlišovať cvičenia z hľadiska ich účinku na organizmus,</li>   <li>✓ aplikovať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov,</li>   <li>✓ charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,</li>   <li>✓ aplikovať princípy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností,</li>   <li>✓ vysvetliť zásady správneho držania tela,</li> </ul>	<p>cvičenia miernej, strednej, submaximálnej a maximálnej intenzity zaťaženia, určovanie pásma intenzity zaťaženia (aeróbne, anaeróbne, zmiešané), redukcia hmotnosti</p> <p>kondičná gymnastika, body styling, posilňovanie s vlastným telom, s náčiním a na náradí, vrh guľou, atletické hody, akvapower, plyometrický tréning</p> <p>aerobik, atletické behy, cyklistika, korčuľovanie, bežecké lyžovanie, plávanie, štafety</p> <p>skákanie cez švihadlo (rope skipping), strelba, minigolf, golf, cvičenie na úzkej ploche opory, akrobacia, prekážkové dráhy, pohybové hry</p> <p>východiskové polohy, cvičenie vo vise, Klappovo lezenie,</p>



<p>✓ aplikovať cvičenia rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice,</p> <p>✓ rozoznať diferencie rozvoja jednotlivých pohybových schopností, hodnotiť ich a vytvoriť svoj program vlastného rozvoja.</p>	<p>základná gymnastika, športová gymnastika, akvafitness, joga (asány), strečing</p> <p>motorické testy, prostriedky rozvoja pohybových schopností, somatometrické hodnotenie, testovacie batérie,</p> <p>(skok do diaľky z miesta, predklon v sede, člnkový beh 10 x 5 m, ľahsed za 1 minútu, 12 min. beh, resp. vytrvalostný člnkový beh)</p>
---	---

## Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li><li>✓ charakterizovať športy a športové disciplíny zaradené do 4 druhov športových činností pohybového režimu,</li><li>✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných športov a športových činností,</li><li>✓ rešpektovať pravidlá športových činností počas ich vykonávania,</li><li>✓ uplatňovať zásady fair-play pri cvičení, súťažení, v úlohe diváka, pri organizovaní a rozhodovaní podujatí.</li></ul>	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov, športy pohybového režimu</p> <p>osvojovanie si techniky preberaných športov a športových činností</p> <p>pravidlá osvojovaných športových činností</p> <p>zásady fair-play, etický kódex, organizácia súťaží, správanie na športoviskách, slovenskí športovci, športové úspechy SR</p>

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ prakticky demonštrovať zápas, súťaž v športoch s priamym a nepriamym kontaktom so súperom,</li> <li>✓ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch a uplatniť zásady sebaobrany.</li></ul>	<p>džudo, zápasenie, aikido, karate, tenis, stolný tenis, bedminton, ringo</p> <p>úderové, chvatové, pákové systémy, pomoc pri cvičení a činnostiach</p>

## Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ pochopiť rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike pri realizácii športovej hry,</li> <li>✓ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier,</li>  <li>✓ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže.</li></ul>	<p>nácvik kooperácie v hrách, neverbálna a verbálna komunikácia, praktické úlohy taktických variant v hrách</p>  <p>basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal florbal, ultimate frisbee, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal</p>  <p>pravidlá a systémy súťaží, činnosť rozhodcu</p>

## Športové činnosti kreatívne a estetické

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním, bez náčinia, na náradí s rôznymi výrazovými prostriedkami,</li> <li>✓ zostaviť rozcvičenie pri hudbe,</li> <li>✓ pochopiť význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela,</li> <li>✓ vytvoriť individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu, skladbu a využiť ich v spojitosti s hudbou.</li></ul>	<p>športová gymnastika, moderná gymnastika, aeróbna gymnastika, skoky na trampolíne</p> <p>pohybové hry, cvičenie s náčiním, cvičenie bez náčinia, základná gymnastika</p> <p>rytmus dýchania a rytmus pohybu, výber melódie a pohybu</p> <p>tance, zumba, akvabely, krasokorčuľovanie, tvorba pohybovej skladby, gymteam, pódiové vystúpenia</p>

## Športové činnosti v prírodnom prostredí

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode,</li><li>✓ pochopiť rozdielnosť účinku pohybových aktivít v rôznom prostredí,</li><li>✓ demonštrovať osvojené základné pohybové zručnosti vo vonkajšom prostredí,</li><li>✓ vykonávať pohybové aktivity s rešpektovaním zásad ochrany životného prostredia.</li></ul>	<p>bežecké lyžovanie, zjazdové lyžovanie, snoubording, plávanie, kanoistika, turistika, veslovanie, biatlon, orientačný beh, cyklistika</p> <p>orientácia v priestore, zásady otužovania v zimnej prírode, saunovanie, prekonávanie prírodných prekážok</p> <p>lezenie, kempovanie, zlaňovanie, plávanie, orientácia podľa mapy</p> <p>teoretické a praktické zručnosti dodržiavania zásad pohybu a pobytu v prírode</p>

### Rozvrhnutie vzdelávacieho štandardu ŠVP do ročníkov

#### 4 ročné štúdium

Učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova v školskom vzdelávacom programe vychádzajú zo Štátneho vzdelávacieho programu platného od 1. 9. 2015.

**Charakteristika 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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

#### 4 ročné štúdium

Ročník	Počet hodín týždenne	
1.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci ➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky</li> <li>➤ gymnastika – akrobacia, cvičenie na hrazde, cvičenie na kruhoch, cvičenie na kladine – dievčatá, preskok ponad kozu - chlapci</li> <li>➤ zjazdové lyžovanie</li> <li>➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV</li> <li>➤ anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu</li> <li>➤ olympizmus, olympijské hry</li> </ul>
2.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci,</li> <li>➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, skok do diaľky, skok do výšky, vrh guľou</li> <li>➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kruhoch, šplh</li> <li>➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV</li> <li>➤ didaktické zásady telesnej výchovy a športu ➤ olympijské hry</li> </ul>

3.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci,</li> <li>➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky</li> <li>➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kladine, na kruhoch</li> <li>➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV</li> <li>➤ olympionizmus, olympijské hry</li> </ul>
4.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci,</li> <li>➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky</li> <li>➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kladine, na kruhoch</li> <li>➤ výberové učivo – športové hry, kondičné cvičenie ➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV</li> </ul>