

Telesná a športová výchova

5 ročné štúdium

Názov a adresa školy	Gymnázium M. R. Štefánika, Športová 41, 91501 Nové Mesto nad Váhom
Názov školského vzdelávacieho programu	bilinválne štúdium sekcia slovensko-nemecká
Kód a názov učebného odboru	7902 J 74 gymnázium 1., 2., 3. ročník
Stupeň vzdelania	vyššie sekundárne vzdelávanie ISCED 3A
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	denná

Inovovaný štátny vzdelávací program platný od 1.9.2015	Školský vzdelávací program	
Rámcový učebný plán – povinný počet hodín za 1. - 5. ročník	➤ Školský učebný plán = povinné hodiny rozvrhnuté do ročníkov	
10	1.ročník	2
	2.ročník	2
	3.ročník	2
	4.ročník	2

5. ročník	2
Spolu:	10

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

5 ročné štúdium	
1.ročník	Účelové cvičenia
2.ročník	Účelové cvičenia, lyžiarsky kurz
3.ročník	Účelové cvičenia
4.ročník	Kurz ochrany života a zdravia

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 disciplínam, 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>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, ✓ vysvetliť vplyv pohybovej aktivity na udržanie zdravia a na boj proti civilizačným chorobám, ✓ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie, ✓ zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení, ✓ identifikovať telesné, psychické a sociálne účinky pohybu a športu vo vzťahu k zdraviu a funkcii jednotlivých telesných orgánov, 	<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>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvetliť základy zdravej výživy a jej alternatívnych foriem, ✓ identifikovať základné atribúty zdravého životného štýlu, ✓ zostaviť a zorganizovať program denného pohybového režimu ako súčasť zdravého životného štýlu, ✓ aplikovať zdravotne orientované cvičenia a primerane ich použiť, ✓ vyjadriť svoje zážitky z pohybu a športovania.	<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>✓ 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, akvafitnes, 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, člňkový beh 10 x 5 m, ľahsed za 1 minútu, 12 min. beh, resp. vytrvalostný člňkový beh)</p>

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,✓ charakterizovať športy a športové disciplíny zaradené do 4 druhov športových činností pohybového režimu,✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných športov a športových činností,✓ rešpektovať pravidlá športových činností počas ich vykonávania,✓ uplatňovať zásady fair-play pri cvičení, súťažení, v úlohe diváka, pri organizovaní a rozhodovaní podujatí.	<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

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

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pochopiť rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike pri realizácii športovej hry, ✓ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier, ✓ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže.	<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>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním, bez náčinia, na náradí s rôznymi výrazovými prostriedkami,✓ zostaviť rozcvičenie pri hudbe,✓ pochopiť význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela,✓ vytvoriť individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu, skladbu a využiť ich v spojitosti s hudbou.	<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>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none">✓ premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode,✓ pochopiť rozdielnosť účinku pohybových aktivít v rôznom prostredí,✓ demonštrovať osvojené základné pohybové zručnosti vo vonkajšom prostredí,✓ vykonávať pohybové aktivity s rešpektovaním zásad ochrany životného prostredia.	<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

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

3.	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci, ➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky ➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kladine, na kruhoch ➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV ➤ olympionizmus, olympijské hry
4.	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci, ➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky ➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kladine, na kruhoch ➤ výberové učivo – športové hry, kondičné cvičenie ➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách
5.	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ športové hry – basketbal, volejbal, futbal – chlapci, ➤ atletika – rozvoj rýchlosti, tempová vytrvalosť, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky ➤ gymnastika – akrobacia, preskok ponad kozu, cvičenie na kladine, na kruhoch ➤ výberové učivo – športové hry, kondičné cvičenie ➤ hygiena v telesnej výchove, životospráva, zdravý životný štýl, bezpečnosť na hodinách TŠV ➤ didaktické zásady telesnej výchovy a športu