

## UČEBNÉ OSNOVY telesná a športová výchova pre 7. ročník

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Stupeň vzdelania	ISCED 2 - nižšie sekundárne
Ročník	siedmy
Časový rozsah vyučovania	Telesná výchova 2 hodiny týždenne – 66 ročne
Počet voliteľných hodín	0
Poznámka	Povinný predmet
Dátum poslednej zmeny	10.06.2011
Vypracoval	Čačík Peter Mgr.

### 1. Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

### 2. Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

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 pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove 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 predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

### 3. Kompetencie

#### 3.1. Kognitívne kompetencie

3.1.1. Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.

3.1.2. Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.

3.1.3. Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.

3.1.4. Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.

3.1.5. Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.

§ Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.

3.1.6. Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.

3.1.7. Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

3.1.8. Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.

3.1.9. Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

### **3.2. Pohybové kompetencie**

3.2.1. Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.

3.2.2. Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.

3.2.3. Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

### **3.3 Komunikačné kompetencie**

3.3.1. Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.

3.3.2. Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

### **3.4. Učebné kompetencie**

3.4.1. Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.

3.4.2. Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

### **3.5. Postojové kompetencie**

3.5.1. Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

3.5.2. Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera.

3.5.3. Žiak dodržiava princípy fair-play.

3.5.4. Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.

3.5.5. Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

## **4. Obsah**

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch modulov.

### **4.1..Zdravie a jeho poruchy**

4.1.1. pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,

4.1.2. mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,

4.1.3. vedieť poskytnúť prvú pomoc,

4.1.4. vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.

### **4.2. Zdravý životný štýl**

4.2.1. poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,

- 4.2.2. zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- 4.2.3. mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- 4.2.4. pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy

#### 4.3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- 4.3.1. poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- 4.3.2. vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- 4.3.3. vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,

#### 4.4. Športové činnosti pohybového režimu

- 4.4.1. využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- 4.4.2. vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- 4.4.3. prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- 4.4.4. preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy je učivo. Štruktúru učiva v 7. ročníku tvoria tematické celky, ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta so 66 vyučovacími hodinami.

Prehľad tematických celkov:

#### Základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy	Poznatky z telesnej kultúry	priebežne
	Poradové cvičenia	
	Kondičné cvičenia	
	Pohybové hry	
	Relaxačné a kompenzačné cvič.	
Bezpečnosť a ochrana zdravia		Priebežne
Atletika		
Všeobecná gymnastika		
Športové hry	futbal	
	volejbal	
Povinný výberový celok	basketbal	
	hádzaná	
Testovanie pohybovej výkonn.		

#### Výberové tematické celky

Športové hry	Basketbal	
	Hádzaná	
Lyžovanie	7 dňový lyžiarsky výcvikový kurz	
Cvičenia v prírode	Trvanie 8 – 10 hodín mimo vyučovania	
Cvičenia v posilňovni	Podľa ďalších vytvorených podmienok	
Netradičné pohybové aktivity	Menej známe pohybové a športové hry	
Spolu hodín		66

## 5. Výstupný vzdelávací štandard

tematicky celok	počet hod.	obsahový štandard	výkonový štandard	Prierezové témy	poznámky
poznatky z telesnej kultúry	-	Poznať dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.	Výklad, rozhovor, využívanie IKT, motivačná a fixačná metóda.	OSR - DOV - OZO	súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a dotované 15 % času vyučovacej hodiny
všeobecná gymnastika	-	Osvojenie gymnastických zručností, zvýšiť úroveň pohybových schopností a predviesť základné gymnastické cviky.	Ukážky a výklad - vyžadovať dodržiavanie pokynov učiteľa. Zaradiť cvičenia podporujúce správne držanie tela. Osobný príklad, vysvetľovanie. Hodiny členiť na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie.		súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a dotované 15 % času vyučovacej hodiny
atletika	16	Naučiť základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	Ukážky a výklad - vyžadovať dodržiavanie pokynov učiteľa. Osobný príklad, vysvetľovanie. Hodiny členiť na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie. Striedanie zaťaženia a využitie prerušovaných i neprerušovaných metód činnosti.		súčasťou prvej hodiny bude aj inštruktáž „Bezpečnosť na TSV“
športová gymnastika	16	Schopnosť predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel nacvičiť a zdokonaľiť kotúle, prevaly, stojky, zdokonaľenie preskokov, zvládnuť jednoduchú akrobatickú zostavu	Ukážky a výklad - vyžadovať dodržiavanie pokynov učiteľa. Zaradiť cvičenia podporujúce správne držanie tela. Osobný príklad, vysvetľovanie. Hodiny členiť na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie.	OSR - DOV - OZO	
športová hra futbal	8	Vedieť hrať športovú hru – futbal podľa upravených pravidiel. zvládnuť herné činnosti jednotlivca v modelovanom zápase	Hodiny členiť na nácvičné, opakovacie a na hodiny zápasové. Za pomoci učiteľa plniť funkcie rozhodcov, zapisovateľov a časomeračov. Využiť prípravné hry		

			2:2, 3:3, 4+1 – štyria hráči v poli, jeden brankár. Využiť tzv. kondičné vložky v trvaní 8 – 15 minút		
športová hra volejbal	8	Vedieť hrať danú športovú hru podľa upravených pravidiel.	Opis, názorná ukážka, využívanie motivačných hier, súťaživosť detí. Hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a na hodiny zápasové. Za pomoci učiteľa plniť funkcie rozhodcov, zapisovateľov a časomeračov. Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo všetkých častiach vyučovacích hodín		
Výberový Tematický celok basketbal	10	Vedieť hrať športovú hru – basketbal podľa upravených pravidiel. zvládnuť herné činnosti jednotlivca	Osobný príklad, vysvetľovanie. Hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zdokonaľovacie		
Výberový Tematický celok hádzaná	5	Zvládnuť základy športovej hry hádzana so 6 hráčmi podľa pravidiel – jednoduché herné činnosti jednotlivca	Hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a na hodiny zápasové.		
testovanie	3	Posúdenie aktuálneho stavu všeobecnej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja.	Ukážka a výklad, motivačná metóda. Využívanie necvičiacich pri meraní, zapisovaní a hodnotení výsledkov.		
spolu hodín	66				súčasťou štátneho vzdelávacieho programu
lyžovanie LVK	7 dní	Vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné lyžiarske pohyby, zvládnuť jednoduché zjazdové postoje a tie vedieť plne využiť pri rekreačnom lyžovaní, individuálne sa zdokonaľovať,	Opis, názorná ukážka, výklad, motivačné hry, členiť výcvikové hodiny na nácvikové, opakovacie a zdokonaľovacie. Využívať výcvik formou hry.	OZO - OSR	tematický celok LVK sa uskutoční ako 6. dňový blok

## 6. Prierezové témy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Prierezové témy/ medzi predmetové vzťahy

Telesná a športová výchova patrí do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb spolu s učivom Ochrana života a zdravia. Spoločné prierezové témy ochrana života a zdravia a dopravná výchova a osobnostný a sociálny rozvoj sa budú realizovať v tematických celkoch: atletika, športové hry, úpoly, plávanie, lyžovanie, turistika.

### 6.1. Osobnostný a sociálny rozvoj,

Prierezová oblasť osobnostný a sociálny rozvoj rozvíja ľudský potenciál žiakov, poskytuje žiakom základy pre plnohodnotný a zodpovedný život. Cieľom je, aby žiak získaval a udržal si osobnostnú integritu, pestoval kvalitné medziľudské vzťahy, rozvíjať sociálne spôsobilosti potrebné pre osobný a sociálny život a spoluprácu. Téma sa prelína všetkými tematickými oblasťami, pričom sa pri jej uskutočňovaní berú do úvahy aktuálne potreby žiakov.

### 6.2. Ochrana života a zdravia,

Ochrana života a zdravia sa v telesnej výchove realizuje prostredníctvom tematických celkov štátneho vzdelávacieho programu a samostatných organizačných foriem vyučovania. Ochrana života a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a schopnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách. Cieľom je formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách. Prierezovú tému napĺňa obsah :

- riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana,
- zdravotná príprava,
- pohyb a pobyt v prírode.

### 6.3. Dopravná výchova

V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky ako chodci, korčuliari, kolo bežkári, cyklisti, cestujúci v prostriedkoch hromadnej alebo osobnej dopravy. Ciele výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke zahŕňajú oblasť kognitívnu, afektívnu a psychomotorickú, ktoré je potrebné rozvíjať. V rámci telesnej výchovy tieto ciele rozvíjať pri súťažiach, LVK, hodinách korčuľovania.

## 7. Hodnotenie predmetu telesná a športová výchova

Pri hodnotení žiakov v telesnej výchove sledujeme tieto kritériá:

**7.1.** Stupeň zvládnutie základného učiva zo športových hier / basketbal, volejbal, futbal / a z gymnastiky prostredníctvom testov pohybových zručností a prevedením jednoduchej gymnastickej zostavy.

**7.2.** Úroveň rozvoja všeobecnej vytrvalosti, výkonnosti, ktorú vytrvalostnej úrovne základných pohybových schopností / vytrvalo, sila, rýchlosť, výbušnosť / prostredníctvom testov pohybových výkonnosti mládeže, ktoré robíme na začiatku školského roku ako vstupné testy.

T E S T Y CHLAPCI DIEVCATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. Clnkový beh 5 x 10 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Lah – sed (pocet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Clnkový vytrvalostný beh (pocet 20 m úsekov) - test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný štandard

B = priemerný štandard

C = nadpriemerný štandard

### 7.3. Prístup žiaka a jeho aktivita na hodine, reprezentácia školy

- žiak je povinný nosiť si úbor na cvičenie, ktorý zodpovedá podmienkam hodiny ( cvičenie v telocvični a na školskom ihrisku ).

- ak si žiak povinne nenosí cvičebný úbor a nemal ho viac ako na 30 % hodín, môže byť navrhnutý učiteľom TV na urobenie komisionálnej skúšky ( na polroka a na konci školského roku ).

- Ak žiak na hodine necvičí, musí mať ospravedlnenie buď od lekára alebo od zákonného zástupcu.

- Ak žiak na hodine necvičí a má ospravedlnenie, musí sa hodiny zúčastniť. Ak sa tak nestane, učiteľ je povinný dať žiakovi neospravedlnenú hodinu.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení. Ide o také súhrnné hodnotenie, aké sa používa aj v iných vyučovacích predmetoch. Odporúča sa však priebežne počas vyučovania využívať najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

### 8. Učebné zdroje

učebné osnovy, odborná literatúra, náučné slovníky, materiálno-technické a didaktické prostriedky a pod.