

## Školský vzdelávací program z telesnej výchovy pre 9. ročník ZŠ,

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Stupeň vzdelania	ISCED 2 - nižšie sekundárne
Ročník	deviaty
Časový rozsah vyučovania	Telesná výchova 2 hodiny týždenne – 66 ročne
Počet voliteľných hodín	0
Poznámka	Povinný predmet
Dátum poslednej zmeny	31.08.2012
Vypracoval	Čačík Peter Mgr.

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

### 2. Ciele vyučovacieho predmetu

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:

#### 2.1. Pohybové kompetencie

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

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

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

#### 2.2. Kognitívne kompetencie

- 2.2.1. Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- 2.2.2. Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- 2.2.3. Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- 2.2.4. Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- 2.2.5. Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- 2.2.6. Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- 2.2.7. Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- 2.2.8. Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- 2.2.9. Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- 2.2.10. Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

### **2.3. Komunikačné kompetencie**

- 2.3.1. Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- 2.3.2. Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno - časových aktivít.

### **2.4. Učebné kompetencie**

- 2.4.1. Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- 2.4.2. Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

### **2.5. Postojové kompetencie**

- 2.5.1. Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- 2.5.2. Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- 2.5.3. Žiak dodržiava princípy fair-play.
- 2.5.4. Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- 2.5.5. Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

## **3. 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.

### **1. Zdravie a jeho poruchy**

2. Zdravý životný štýl
3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

### **1. Zdravie a jeho poruchy**

- 1.1. pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- 1.2. mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- 1.3. vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- 1.4. vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- 1.5. mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

### **2. Zdravý životný štýl**

- 2.1. poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- 2.2. zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- 2.3. mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- 2.4. pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- 2.5. pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

### **3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

- 3.1. poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- 3.2. vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- 3.3. vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- 3.4. vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

### **4. Športové činnosti pohybového režimu**

- 4.1. využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- 4.2. vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- 4.3. prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- 4.4. preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- 4.5. mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

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

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva odporúčame, aby základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. aspoň dvakrát s výnimkou Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

## PREHEAD TEMATICKÝCH CELKOV

### A. Základné tematické celky

<b><i>Poznatky z telesnej výchovy a športu</i></b>
<b><i>Všeobecná gymnastika</i></b>
<b><i>Atletika</i></b>
<b><i>Základy gymnastických športov</i></b>
<b><i>Športové hry</i></b>
<b><i>Plávanie</i></b>
<b><i>Sezónne činnosti</i></b>
<b><i>Povinný výberový tematický celok</i></b>
<b><i>Testovanie</i></b>
S P O L U 66 hodín

### B. Výberové tematické celky

<b><i>Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry</i></b>
<b><i>Korčuľovanie</i></b>
<b><i>Korčuľovanie in line</i></b>
<b><i>Snowboarding</i></b>
<b><i>Cvičenie v posilňovni</i></b>
<b><i>Aerobik, akvaerobik</i></b>
<b><i>Športové úpoly a sebaobrana</i></b>
<b><i>Ľadový hokej</i></b>
<b><i>Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)</i></b>

## 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	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 - OZO - DOV	
športová hra futbal	8	Vedieť hrať športovú hru – hádzaná 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 basketbal	8	Vedieť hrať danú športovú hru podľa upravených pravidiel.	Opis, názorná ukážka, využívanie motivačných hier, súťaživosť detí. Hodiny členiť na nácvičné, opakovacie a na hodiny zápasové. Za pomoci učiteľa plniť funkcie rozhodcov, zapisovateľov a časomeračov. Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo všetkých častiach vyučovacích hodín		
testovanie	3	Posúdenie aktuálneho stavu všeobecnej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja.	Ukážka a výklad, motivačná metóda. Využívanie necvičiacich pri meraní, zapisovaní a hodnotení výsledkov.		
Výberové tematické celky	10	volejbal- vedieť na určitej úrovni hrať	Opakovanie činností v hra	OSR	
	5	hádzaná – osvojenie vedenia dr. v zápase	zdokonalovanie h.č.j v zápase		
spolu hodín	66				súčasťou štátneho vzdelávacieho programu
Výberové tematické celky		-cvičenia v prírode- v trvaní 8-10 hod mimo vyučovania, -korčuľovanie, v rámci vyučovania výchov. hodín -netradičné pohyb. aktivity	Opis, názorná ukážka, výklad, motivačné hry, členiť výcvikové hodiny na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie. Využívať výcvik formou hry.	OSR - OZO	

## 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 naplňa 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, vytrvalostnej úrovne základných pohybových schopností / vytrvalo, sila, rýchlosť, výbušnosť, / prostredníctvom testov pohybových výkonnosti mládeže, ktoré robíme na konci školského roku jako výstupné testy.

T E S T Y CHLAPCI DIEVCATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. Clnkový beh 10 x 5 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.

