

## Učebné osnovy

<i>Názov predmetu</i>	<b>Telesná a športová výchova</b>
<i>Ročník</i>	deviaty
<i>Časová dotácia</i>	99 hodín

### Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet telesná výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky a rozvíja schopnosti, 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 zdravom účinku nadobudnutých zručností a návykov.

Vyučovací predmet telesná výchova rozvíja všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia. Žiak vykonáva pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb. V kognitívnej oblasti nadobudne schopnosť používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov, vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti, dodržiava dané pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.

Zabezpečenie kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení.

Do obsahu vzdelávania boli zaradené prierezové tematiky *Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia, Environmentálna výchova a Regionálny výchova a tradičná ľudová kultúra.*

Získané kompetencie žiak využije aj v bežnom živote pri ochrane prírody, vlastného zdravia a zdravom spôsobe života.

Na vyučovanie telesnej výchovy sa žiaci spájajú z dvoch tried toho istého ročníka a delia sa na dve skupiny – chlapci a dievčatá. Vyučovanie prebieha jednak vo vlastnej školskej telocvični, jednak na športových plochách v okolí školy. Do celoročného plánu bude v priebehu školského roka zaradený tematický celok lyžovanie, podľa klimatických podmienok a na základe záujmu žiakov o túto aktivitu v rozsahu 10 hodín.

### Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, 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.

#### Zdravý životný štýl

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

#### Zdatnosť a pohybová výkonnosť

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

#### Športové činnosti pohybového režimu

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

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:

- mali vytvorenú predstavu o význame telesnej výchovy na upevňovaní aktívneho zdravia,
- poznali účinok vykonávaných cvičení na organizmus,
- prejavovali záujem o pohybové činnosti, mali pozitívny postoj k telovýchovnej a športovej činnosti, aby tieto boli súčasťou ich každodenného života,
- mali zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností v súlade s ich pohybovými predpokladmi,

- mali osvojené pohybové činnosti, z ktorých si dokážu vytvoriť pohybové programy pre vlastnú potrebu,
- aktívne využívali základnú terminológiu, pravidiel osvojených pohybových činností,
- boli schopní primerane hodnotiť telesný rozvoj a pohybovú výkonnosť svoju i spolužiakov, vedeli sa aktívne zapojiť do riadenia edukačného procesu (vedenie družstva, rozcvičenia, poskytnúť pomoc a pod.)

## Výchovné a vzdelávacie stratégie

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Základné predmetové kompetencie (spôsobilosti):

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.
- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- 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.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

### *Komunikatívne a sociálno-interakčné spôsobilosti*

Pre vytváranie a rozvíjanie kľúčovej komunikačnej kompetencie sú využívané stratégie, ktoré majú žiakom umožniť:

- jasne a zrozumiteľne sa vyjadrovať,

- používať správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno-časových aktivít.

### Interpersonálne spôsobilosti

Pre vytváranie a rozvíjanie kľúčovej kompetencie k učeniu sú využívané stratégie, ktoré majú žiakom umožniť:

- zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením,
- prejavovať pozitívny vzťah k sebe i iným,
- efektívne pracovať v kolektíve,
- racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe,
- správať sa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote,
- dodržiavať princípy fair-play,
- využívať poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

### Stratégie vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
Poznatky z TV a športu	Výklad, opis, vysvetľovanie, rozhovor, názorné pomôcky – obrazy, tabuľky, makety ihriska, fotodokumentácia súťaží, pretekov, plaveckých a lyžiarskych výcvikov, videoukážka, prezentácia, internet – športové stránky.	Frontálny výstup učiteľa  Teoretická forma
Atletika	individuálny prístup, nácvik a zdokonaľovanie učiva, osobný príklad, vzor športovca, názorná ukážka, povzbudzovanie, pozitívna motivácia pri hodnotení,	Praktické prevedenie cvičenia jednotlivcov  Individuálna práca

Športová gymnastika	individuálny prístup, nácvik a zdokonaľovanie učiva, hravé metódy, pohybové hry, imitačné cvičenia a hry, motivačné metódy, kondičné metódy, povzbudzovanie, pozitívna motivácia pri hodnotení	Praktické prevedenie cvičenia jednotlivcov  Individuálna práca
Súťaživé hry	hravé metódy, pohybové hry prípravné hry, motivačné metódy, kondičné metódy, povzbudzovanie, pozitívna motivácia pri hodnotení	Skupinová práca  Tímová spolupráca  Aktivizujúca forma
Športové hry	pohybové hry  Tímová spolupráca, využívanie pozitívnej motivácie pri hodnotení, vytvárať situácie a atmosféru, kladný vzťah k hrám.  Povzbudzovanie, pochvala, súťaženie, zapájanie do súťaží.	Skupinová práca  Tímová spolupráca  Aktivizujúca forma
Kondičné, posilňovacie cvičenia	motivačné metódy, kondičné metódy imitačné cvičenia a hry,	Praktické prevedenie cvičenia jednotlivcov  Individuálna práca
Testovanie	testovanie	Individuálne práca

### Učebné zdroje

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, ...)
----------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Poznatky z TV a športu	Vybrané kapitoly z dejín Telesnej kultúry UMB BB	Dataprotektor CD-nahrávky	IKT	<a href="http://www.zborovna.sk">www.zborovna.sk</a> športové stránky
Atletika	Metodiky športové časopisy a knihy			
Športová gymnastika	Metodiky športové časopisy a knihy		náradovňa	
Súťaživé hry	Metodiky športové časopisy a knihy			
Športové hry	Metodiky športové časopisy a knihy		Lopty	
Kondičné, posilňovacie cvičenia		CD – prehrávač CD – nahrávky		
Testovanie	Metodiky			

## Hodnotenie predmetu

Vychádza z Metodických pokynov 7/2009-R.

Pri verbálnej forme sa zisťuje a hodnotí najmä osvojenie základných poznatkov stanovených výkonovou časťou vzdelávacieho štandardu.

Pri praktických aktivitách slovné hodnotenie so stručným komentárom k výkonu žiaka.

Klasifikáciou samostatnej práce žiakov – tvorby prezentácie sa hodnotí schopnosť pripraviť si stručný súbor základných poznatkov o danej téme (charakteristika športovej disciplíny, základné pravidlá športových hier a pod.)

Prostredníctvom testovania sa zisťuje a hodnotí pohybová zdatnosť a výkonnosť.

Počas celého školského roka sa u jednotlivých žiakov priebežne klasifikuje úroveň praktického prevedenia rozcvičenia a podania hlásenia na začiatku a v závere vyučovacej hodiny.

## Obsah vzdelávania

Tematický celok (počet hod. celkom – 66/33)	Téma	Výkonový štandard - kritéria hodnotenia	Metódy a prostriedky hodnotenia	Prierezové témy a medzipredmetové vzťahy
Poznatky z TV a športu (4+2)	Telocvičný poriadok, bezpečnosť a ochrana zdravia pri TV (2)  Športové aktuality a zaujímavosti (4)	Žiak pochopil potrebu rozcvičovania, dokázal poskytnúť prvú pomoc pri úraze. Žiak sledoval v priebehu roka najvýznamnejšie športové súťaže	Verbálne  Verbálne	Ochrana človeka a zdravia, disciplinovanosť  Vlastenecká výchova
Atletika (18+8)	Technika atletických disciplín  Technika behu – šľapavý, švihový  Bežecká abeceda, štarty – nízky, polovysoký  Beh na 60, 300, 1000 metrov  Skok do diaľky, do výšky  Hod granátom	Žiak poznal zákl. atletické disciplíny a prakticky ich demonštroval  Poznať význam a vplyv kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu Ovládal vplyv zákl. prostriedkov kondičnej prípravy na organizmus	Klasifikácia praktického prevedenia atletických disciplín  Klasifikácia	Osobnostný a sociálny rozvoj
Športová gymnastika (9+7)	Prostné cvičenia, zdokonaľovanie gymnastických prvkov akrobacie  Gymnastická zostava  Preskok – roznožmo a skrčmo cez kozu	Žiak optimálne rozvinul schopnosti, kĺbovú pohyblivosť, statickú a dynamickú silu  Zvládol správanie v situáciách ohrozujúcich život  Predviedol prakticky gymnastické prvky  Správne popísal jednotlivé cvičebné polohy a pohyby, dal dopomoc pri cvičení	Klasifikácia praktického prevedenia gymnastických prvkov	Ochrana človeka a zdravia  Mediálna výchova
Súťaživé hry (3+1)	Súťaživé a štafetové hryRozvoj rýchlosti a dynamickej sily, obratnosti a zručnosti	Žiak optimálne rozvinul koordinačné schopnosti v rýchlosti a pohybe	Verbálne	Výchova ku kolektivismu

Tematický celok (počet hod. celkom – 66/33)	Téma	Výkonový štandard - kritéria hodnotenia	Metódy a prostriedky hodnotenia	Prierezové témy a medzipredmetové vzťahy
Športové hry (26+12)	<p><u>Futbal</u></p> <p>Herné činnosti jednotlivca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• postavenie a pohyb hráča</li> <li>• spracovanie lopty, vedenie lopty, prihrávky</li> <li>• bránenie hráča s loptou i bez lopty</li> </ul> <p>Základné herné kombinácie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prihrávky vo dvojiciach, trojiciach, na mieste a za pohybu</li> <li>• bránenie hráča pri rozohrávke súpera</li> </ul> <p>Základné herné systémy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obranné a útočné</li> <li>• správne rozostavenie hráčov</li> <li>• osobná obrana, správanie sa k súperovi</li> </ul> <p><u>Basketbal</u></p>	<p>Vedel popísať, prakticky ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využil ich v kombináciách</p> <p>Ovládal pravidlá a prakticky predviedol športovú hru</p> <p>Vedel vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu)</p>	<p>Klasifikácia praktického prevedenia herných činností</p> <p>Verbálne</p>	<p>Mediálna výchova</p> <p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p>



Tematický celok (počet hod. celkom – 66/33)	Téma	Výkonový štandard - kritéria hodnotenia	Metódy a prostriedky hodnotenia	Prierezové témy a medzipredmetové vzťahy
	<p>Herné činnosti jednotlivca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohyb hráča bez lopty, s loptou</li> <li>• ovládanie lopty, dribling, strelba</li> <li>• bránenie hráča bez lopty, s loptou</li> </ul> <p>Herné kombinácie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• útočné – vo dvojiciach, trojiciach, hod' a bež</li> <li>• obranné – zónová obrana, zdvojovanie</li> </ul> <p>Herné systémy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• útočné – postupný, rýchly útok</li> <li>• obranné – osobná a kombinovaná obrana</li> </ul> <p><u>Florbal</u></p> <p>Herné činnosti jednotlivca – pohyb hráča, ovládanie hokejky, spracovanie loptičky, prihrávky,</p>			

Tematický celok (počet hod. celkom – 66/33)	Téma	Výkonový štandard - kritéria hodnotenia	Metódy a prostriedky hodnotenia	Prierezové témy a medzipredmetové vzťahy
	strelba, hra brankára  Základné herné kombinácie – útočné i obranné  Organizovaná hra			
Kondičné, posilňovacie cvičenia  (4+2)	Cvičenia na stanovištiach s využitím telovýchovného náčinia a pomôcok	Žiak využil športové náčinie a pomôcky v cvičeniach na stanovištiach pre rozvoj sily a dynamiky a využil ich v jednotlivých tel. činnostiach	Klasifikácia	Upevňovanie a ochrana zdravia
Testovanie  (2+1)	Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh, skok do diaľky z miesta, ľah – sed na čas, výdrž v zhybe	Žiak využíval prácu nôh, dynamický štart z miesta. Zlepšoval koordinačné schopnosti a obratnosť	Testovanie výkonnosti, hodnotenie	Osobnostný a sociálny rozvoj  Ochrana človeka a zdravia