



## Gymnázium Ľudovíta Štúra v Trenčíne

### Učebné osnovy

Stupeň vzdelania: ISCED 3A

Študijný odbor: 7902 J – gymnázium

Zameranie školského vzdelávacieho programu:

Predmet: Telesná a športová výchova

Úroveň:

Počet hodín:

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	Spolu
počet h týždenne	počet h týždenne	počet h týždenne	počet h týždenne	počet h týždenne	počet h týždenne
počet h ročne	počet h ročne	počet h ročne	počet h ročne	počet h ročne	počet h ročne
2	2	2	2		8
66	66	66	60		258

Výchovno-vzdelávacie ciele a vzdelávacie stratégie predmetu: CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB

**Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.**

**Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy (učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).**

## **CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

**Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a**

**individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.**

**Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:**

- ✓ **porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;**
- ✓ **vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;**
- ✓ **osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;**
- ✓ **vedeli aplikovať a napláňovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;**
- ✓ **porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;**
- ✓ **boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;**
- ✓ **rozumeli vybraným športovým disciplinám, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;**
- ✓ **osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;**
- ✓ **racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia.**

**Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom kľúčových a predmetových kompetencií žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesuálny charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti. Za kľúčové kompetencie sa považujú - komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia v cudzích jazykoch, matematická gramotnosť a kompetencie v oblasti prírodných vied a technológií, kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií, učiť sa učiť, sociálne a občianske kompetencie, podnikateľské kompetencie a kultúrne kompetencie.**

**Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:**

**Pohybové kompetencie** - žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

**Kognitívne kompetencie** - žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza; žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov; žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

**Komunikačné kompetencie** - žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii; žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská; žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným; žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

**Učebné kompetencie** - žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak si vie organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu; žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

**Interpersonálne kompetencie** - žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania; žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie; žiak vie efektívne pracovať v kolektíve; žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

**Postojové kompetencie** - žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody; žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

**Obsah a rozsah predmetu: TSV Dievčatá**

Ročník	Tematický celok Obsahový štandard	Prierezová téma	Výkonový štandard Žiak vie	Počet hodín
Prvý	<b>Teoretické vedomosti</b>	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie</li> <li>♦ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li> <li>♦ prakticky poskytnúť prvú pomoc</li> </ul>	<b>2</b>
	<b>Diagnostika VPV.</b>  Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>♦ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily</li> </ul>	<b>4</b>

			vzhľadom na svoju kondíciu	
	<p><b>Športové hry</b></p> <p><b>Volejbal –odbíjanie lopty prstami ,bagrom</b> Hra 2-2,podanie,príjem podania Hra 3-3</p> <p><b>Basketbal –dribling , prihrávanie</b> <b>Strel'ba z miesta , za pohybu</b> Hra 5-5 ,strel'ba po dvojtakte</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<p>♦ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre</p> <p>♦ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</p> <p>♦ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu</p> <p>♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, vie demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu</p> <p>♦ chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;</p> <p>♦ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</p>	<p><b>22</b></p>
	<p><b>Atletika</b></p> <p><b>Beh na 100m</b> 12 min .beh <b>Hod granátom</b></p>	<p><b>Enviromentálna výchova</b></p> <p><b>Osobnostný a soc.</b></p>	<p>♦ sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne</p>	<p><b>15</b></p>

	<b>Štafetové hry</b>	<b>rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode</li> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> </ul>	
	<b>Gymnastika</b> Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba Aerobik	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>  <b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu</li> <li>♦ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou</li> <li>♦ hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu</li> </ul>	<b>20</b>
	<b>Netradičné športy</b> Lakros Bedminton Flórbal	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu</li> </ul>	<b>3</b>
<b>Druhý</b>	<b>Teoretické vedomosti</b>	<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie</li> <li>♦ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k</li> </ul>	<b>2</b>

			udržaniu zdravia	
			♦ prakticky poskytnúť prvú pomoc	
	<b>Diagnostika</b> Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti  ♦ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň ♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu	<b>3</b>
	<b>Športové hry</b> Volejbal –odbíjanie lopty prstami ,bagrom Hra 2-2,podanie,prijem podania Hra 6-6  Basketbal –dribling , prihrávanie Strelba z miesta , za pohybu Hra 5-5	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	♦ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre  ♦ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier  ♦ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu  ♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym	<b>27</b>



			<p>výkonom, vie demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;</li> <li>♦ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</li> </ul>	
	<p><b>Atletika</b> Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne</li> <li>♦ porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode</li> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> </ul>	<b>10</b>
	<p><b>Gymnastika</b> Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p> <p><b>Ochrana života a zdravia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu</li> <li>♦ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou</li> </ul>	<b>12</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu</li> </ul>	
	<b>Netradičné športy</b> Lakros Bedminton Flórbal	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu</li> </ul>	<b>2</b>
	<b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b> Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>  <b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov</li> <li>♦ vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> </ul>	<b>10</b>
<b>Tretí</b>	<b>Teoretické vedomosti</b>	<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie</li> <li>♦ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li> </ul>	<b>2</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ prakticky poskytnúť prvú pomoc</li> </ul>	
	<p><b>Diagnostika</b>  Sed -ľah, člnkový beh  12 min .beh  Skok z miesta</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>♦ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Športové hry</b>  Volejbal –odbijanie lopty prstami ,bagrom  Hra 2-2,podanie,príjem podania  Hra 6-6 ,smeč , blok</p> <p>Basketbal –dribling , prihrávanie  Strelba z miesta , za pohybu  Hra 5-5 ,obranný a útočný systém</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre</li> <li>♦ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>♦ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu</li> <li>♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, vie demonštrovať využitie</li> </ul>	<b>24</b>

			<p>komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;</li> <li>◆ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</li> </ul>	
	<p><b>Atletika</b>  Beh na 100m  12 min .beh  Hod granátom  Vrh guľou  Štafetový beh</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne</li> <li>◆ porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode</li> <li>◆ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> </ul>	<p><b>10</b></p>
	<p><b>Gymnastika</b>   Prostné  Preskoky  Rytmická gymnastika  Zumba</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>   <b>Ochrana života a zdravia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu</li> <li>◆ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou</li> <li>◆ hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie</li> </ul>	<p><b>13</b></p>

	<b>Aerobik</b> <b>Cvičenie so švihadlom</b>		vyjadriť svoje zážitky z pohybu	
	<b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b> Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov</li> <li>♦ vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> </ul>	<b>10</b>
	<b>Netradičné športy</b> Lakros Bedminton Flórbal	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu</li> </ul>	<b>4</b>
<b>Štvrtý</b>	<b>Teoretické vedomosti</b>	<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie</li> <li>♦ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k</li> </ul>	<b>2</b>

			udržaniu zdravia	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ prakticky poskytnúť prvú pomoc</li> </ul>	
	<b>Diagnostika</b> Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>◆ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>◆ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu</li> </ul>	<b>3</b>
	<b>Športové hry</b> Volejbal – odbíjanie lopty prstami ,bagrom Hra 2-2,podanie,prijem podania Hra 6-6,smeč ,blok  Basketbal –dribling , prihrávanie Strel'ba z miesta , za pohybu Hra 5-5,útočný a obranný systém	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre</li> <li>◆ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>◆ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu</li> <li>◆ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym</li> </ul>	<b>26</b>

			<p>výkonom, vie demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;</li> <li>♦ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže</li> </ul>	
	<p><b>Atletika</b> Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom Vrh guľou</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne</li> <li>♦ porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode</li> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> </ul>	<p><b>12</b></p>
	<p><b>Gymnastika</b>  Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>  <b>Ochrana života a zdravia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu</li> <li>♦ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou</li> </ul>	<p><b>9</b></p>

	<b>Aerobik</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu</li> </ul>	
	<b>Posilňovacie a relaxačné</b> <b>Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning</b> <b>Cvičenie s medicínbalmi</b> <b>Cvičenie so švihadlom</b>	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> <li>♦ diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov</li> <li>♦ vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> </ul>	<b>8</b>

**Metódy a formy vyučovania:** Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej výchovy:

- ♦ motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie
- ♦ expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- ♦ fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy
- ♦ diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru

a jednotlivé formy práce:



**Forma kruhového cvičenia**  
**Forma cvičenia na stanovištiach**  
**Forma doplnkových cvičení**  
**Hromadná forma**  
**Skupinová forma**  
**Individuálna forma**

**Hodnotenie a klasifikácia predmetu:** Hodnotiť a klasifikovať sa bude podľa Metodického pokynu č. 21/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl čl.

**Učebné zdroje:** Antala, B. a kol.: Didaktika školskej TV. FTVŠ UK. Bratislava 2001

Junger, J., Zusková, K.: Pohybové programy pre všetkých. FHPU. Prešov 1998

Antala, B.: Hodnotenie školskej TV. Bratislava 1997

Pravidlá atletiky

Moravec, R. a kol.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK. Bratislava 2004

Šimonek, J. a kol.: Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách. Bratislava 2005

Mikuš, M., Šimonek, J.: Kondičná príprava v športových hrách. SZH. Prešov 2002

**Obsah a rozsah predmetu: TSV Chlapci**

Ročník	Tematický celok štandard	Obsahový	Prierezová téma	Výkonový štandard Žiak vie	Počet hodín
Prvý	<b>Atletika</b> <b>Beh na 100m</b> <b>Hod granátom</b> <b>Štafetový beh</b>		<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;	<b>10</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>◆ uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností</li> </ul>	
	<b>Gymnastika</b> <b>Prostné</b> <b>Preskoky</b> <b>Cvičenie so švihadlom</b>	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností</li> <li>◆ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch.</li> <li>◆ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť</li> </ul>	<b>8</b>
	<b>Športové hry</b> <b>Basketbal – dribling, prihrávanie</b> <b>Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5</b>  <b>Volejbal- odbíjanie lopty prstami</b> <b>bagrom ,podanie ,hra 2-2</b> <b>Hra 6-6</b>  <b>Futbal- prihrávanie ,strelba ,hra</b>  <b>Flórbal- prihrávanie , strelba, hra</b>	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;</li> <li>◆ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>◆ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;</li> <li>◆ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier</li> </ul>	<b>30</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie</li> <li>♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike</li> </ul>	
	<p><b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b>  Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning  Cvičenie s medicínbalmi  Cvičenie so švihadlom</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> </ul> <p>vykonávať pohyby s rôznym zaťažením</p> <p>diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;</p>	<b>12</b>
	<p><b>Diagnostika</b>  Sed -ľah, člnkový beh  12 min .beh  Skok z miesta</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;</li> </ul>	<b>4</b>

	<b>Teoretické vedomosti</b>	<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná základné atribúty zdravého životného štýlu</li> <li>◆ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;</li> <li>◆ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li> </ul>	<b>2</b>
<b>Druhý</b>	<b>Atletika</b> <b>Beh na 100m</b> <b>Hod granátom</b> <b>Štafetový beh</b> <b>Vytrvalostný beh</b>	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;</li> <li>◆ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>◆ uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností</li> </ul>	<b>10</b>
	<b>Gymnastika</b> <b>Prostné</b> <b>Preskoky</b> <b>Cvičenie so švihadlom</b>	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>  <b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností</li> <li>◆ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch.</li> </ul>	<b>6</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť</li> </ul>	
	<p><b>Športové hry</b>  <b>Basketbal – dribling, prihrávanie</b>  <b>Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5</b></p> <p><b>Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2</b>  <b>Hra 6-6</b></p> <p><b>Futbal- prihrávanie ,strelba ,hra</b></p> <p><b>Flórbal- prihrávanie , strelba, hra</b></p>	<p><b>Osobnostný soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;</li> <li>♦ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>♦ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;</li> <li>♦ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier</li> <li>♦ chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie</li> <li>♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike</li> </ul>	<b>32</b>
	<p><b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b>  <b>Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning</b>  <b>Cvičenie s medicínbalmi</b>  <b>Cvičenie so švihadlom</b></p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> </ul> <p>vykonávať pohyb s rôznym zaťažením</p> <p>diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily</p>	<b>12</b>

			vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;	
	<b>Diagnostika</b> Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> <li>◆ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;</li> </ul>	<b>4</b>
	<b>Teoretické vedomosti</b>	<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná základné atribúty zdravého životného štýlu</li> <li>◆ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;</li> <li>◆ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li> </ul>	<b>2</b>
<b>Tretí</b>	<b>Atletika</b> Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh Vrh guľou	<b>Osobnostný a soc. rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;</li> </ul>	<b>10</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>◆ uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností</li> </ul>	
	<p><b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b>  Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning  Cvičenie s medicínbalmi  Cvičenie so švihadlom</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> </ul> <p>vykonávať pohyb s rôznym zaťažením</p> <p>diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;</p>	<b>14</b>
	<p><b>Športové hry</b>  Basketbal – dribling, prihrávanie  Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5  Obranný a útočný systém</p> <p>Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2,blok,smeč  Hra 6-6</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;</li> <li>◆ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>◆ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;</li> </ul>	<b>38</b>

	<p><b>Futbal- prihrávanie ,strel'ba ,hra</b></p> <p><b>Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier</li> <li>◆ chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie</li> <li>◆ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike</li> </ul>	
	<p><b>Diagnostika</b></p> <p><b>Sed -ľah, člnkový beh</b></p> <p><b>12 min .beh</b></p> <p><b>Skok z miesta</b></p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> <li>◆ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;</li> </ul>	<p><b>2</b></p>
	<p><b>Teoretické vedomosti</b></p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ pozná základné atribúty zdravého životného štýlu</li> <li>◆ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;</li> <li>◆ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li> </ul>	<p><b>2</b></p>



Štvrtý	<b>Atletika</b> Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh Vrh guľou	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;</li> <li>♦ zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň</li> <li>♦ uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností</li> </ul>	<b>10</b>
	<b>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</b> Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti</li> </ul> <p>vykonávať pohyb s rôznym zaťažením</p> <p>diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;</p>	<b>16</b>
	<b>Športové hry</b> Basketbal – dribling, prihrávanie Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5 Útočné a obranné systémy	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;</li> </ul>	<b>30</b>

	<p><b>Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2,blok,smeč, Hra 6-6</b></p> <p><b>Futbal- prihrávanie ,strel'ba ,hra</b></p> <p><b>Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier</li> <li>♦ vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;</li> <li>♦ demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier</li> <li>♦ chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie</li> <li>♦ chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike</li> </ul>	
	<p><b>Diagnostika</b>  Sed -ľah, člnkový beh  12 min .beh  Skok z miesta</p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</li> <li>♦ porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;</li> </ul>	<b>2</b>
	<p><b>Teoretické vedomosti</b></p>	<p><b>Osobnostný a soc. rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ pozná základné atribúty zdravého životného štýlu</li> </ul>	<b>2</b>

			<ul style="list-style-type: none"><li>♦ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;</li><li>♦ vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia</li></ul>	
--	--	--	---	--















