



Gymnázium Ľudovíta Štúra v Trenčíne

Učebné osnovy

Stupeň vzdelania: ISCED 3A

Študijný odbor: 7902 J 74 – gymnázium – bilingválne štúdium

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	2	8
66	66	66	60	60	318

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 disciplínam, 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	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia prakticky poskytnúť prvú pomoc 	2
	Diagnostika VPV. Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> 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 	4

			vzhľadom na svoju kondíciu	
	<p>Športové hry</p> <p>Volejbal –odbíjanie lopty prstami ,bagrom Hra 2-2,podanie,prijem podania Hra 3-3</p> <p>Basketbal –dribling , prihrávanie Strel'ba z miesta , za pohybu Hra 5-5 ,strel'ba po dvojtakte</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 výkonom, vie demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru; • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže 	22
	<p>Atletika</p> <p>Beh na 100m 12 min .beh</p>	<p>Enviromentálna výchova</p> <p>Osobnostný a soc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne 	15

	Hod granátom Štafetové hry	rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode • 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 	
	Gymnastika Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba Aerobik	Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu 	20
	Netradičné športy Lakros Bedminton Flórbal	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu 	3
Druhý	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie 	2

			<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia • prakticky poskytnúť prvú pomoc 	
	Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	3
	Športové hry Volejbal –odbíjanie lopty prstami ,bagrom Hra 2-2,podanie,prijem podania Hra 6-6 Basketbal –dribling , prihrávanie Strel'ba z miesta , za pohybu Hra 5-5	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	27

			<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru; • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže 	
	<p>Atletika Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom</p>		<ul style="list-style-type: none"> • sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne • porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode • 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 	10
	<p>Gymnastika Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p> <p>Ochrana života a zdravia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou 	12

			<ul style="list-style-type: none"> • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu 	
	Netradičné športy Lakros Bedminton Flórbal	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu 	2
	Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti • 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 • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	10
Tretí	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k 	2

			udržaniu zdravia	
			<ul style="list-style-type: none"> • prakticky poskytnúť prvú pomoc 	
	Diagnostika Sed -Pah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	3
	Športové hry Volejbal –odbijanie 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 ,obranný a útočný systém	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	24

		<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"> • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru; • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže 	
<p>Atletika Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom Vrh guľou Štafetový beh</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne • porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode • 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 	<p>10</p>
<p>Gymnastika Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou 	<p>13</p>

	Aerobik Cvičenie so švihadlom		<ul style="list-style-type: none"> • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu 	
	Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti • 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 • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	10
	Netradičné športy Lakros Bedminton Flórbal	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu 	4
Štvrtý	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie 	2

			<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia • prakticky poskytnúť prvú pomoc 	
	Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	3
	Športové hry 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	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	26

			<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru; • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže 	
	<p>Atletika Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom Vrh guľou</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne • porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode • 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 	<p>12</p>
	<p>Gymnastika Prostné Preskoky Rytmická gymnastika</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou 	<p>9</p>

	Zumba Aerobik		<ul style="list-style-type: none"> • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu 	
	Posilňovacie a relaxačné Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti • 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 • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	8
Piaty	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia • prakticky poskytnúť prvú pomoc 	2
	Diagnostika	Osobnostný a soc.		3

	<p>Sed -ľah, ělnkový beh 12 min .beh Skok z miesta</p>	<p>rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
	<p>Športové hry Volejbal – odbíjanie lopty prstami ,bagrom Hra 2-2,podanie,príjem podania Hra 6-6,smeč ,blok</p> <p>Basketbal –dribling , prihrávanie Strel'ba z miesta , za pohybu Hra 5-5,útočný a obranný systém</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 výkonom, vie demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair-play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru; 	<p>26</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže 	
	Atletika Beh na 100m 12 min .beh Hod granátom Vrh guľou	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne • porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode • 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 	12
	Gymnastika Prostné Preskoky Rytmická gymnastika Zumba Aerobik	Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu 	9
	Posilňovacie a relaxačné Cvičenie v posilňovni –kruhový	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a 	8

	tréning Cvičenie s medicínalmi Cvičenie so švihadlom		pohybovej výkonnosti <ul style="list-style-type: none"> • 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 • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	
--	---	--	--	--

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 koordináčnych 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	Atletika Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh		Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji 	10

			jednotlivých pohybových schopností	
	Gymnastika Prostné Preskoky Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • pozná princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností • preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch. • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť 	8
	Športové hry Basketbal – dribling, prihrávanie Strel'ba z miesta a za pohybu, hra 5-5 Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2 Hra 6-6 Futbal- prihrávanie ,strel'ba ,hra Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike 	30

<p>Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti <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>	<p>12</p>
<p>Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; 	<p>4</p>
<p>Teoretické vedomosti</p>	<p>Ochrana života a zdravia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pozná základné atribúty zdravého životného štýlu • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; 	<p>2</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia 	
Druhý	Atletika Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností 	10
	Gymnastika Prostné Preskoky Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • pozná princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností • preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch. • dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť 	6
	Športové hry Basketbal – dribling, prihrávanie Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5	Osobnostný soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre; 	32

<p>Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2 Hra 6-6</p> <p>Futbal- prihrávanie ,strel'ba ,hra</p> <p>Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike 	
<p>Posilňovacie a relaxačné cvičenia</p> <p>Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning</p> <p>Cvičenie s medicínbalmi</p> <p>Cvičenie so švihadlom</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti <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>	<p>12</p>
<p>Diagnostika</p> <p>Sed -ľah, člnkový beh</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo 	<p>4</p>

	12 min .beh Skok z miesta		vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia	
	Teoretické vedomosti	Ochrana života a zdravia	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; 	2
Tretí	Atletika Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh Vrh guľou	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia; • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji 	10

			jednotlivých pohybových schopností	
	Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti vykonávať pohyby s rôznym zaťažením 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;	14
	Športové hry Basketbal – dribling, prihrávanie Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5 Obranný a útočný systém Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2,blok,smeč Hra 6-6 Futbal- prihrávanie ,strelba ,hra Flórbal- prihrávanie , strelba, hra	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie 	38

			<ul style="list-style-type: none"> • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike 	
	Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; 	2
	Teoretické vedomosti	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • pozná základné atribúty zdravého životného štýlu • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia 	2
Štvrtý	Atletika Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh Vrh guľou	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	10

			<ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností 	
	Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti vykonávať pohyby s rôznym zaťažením 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;	16
	Športové hry Basketbal – dribling, prihrávanie Strelba z miesta a za pohybu, hra 5-5 Útočné a obranné systémy Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2,blok,smeč, Hra 6-6 Futbal- prihrávanie ,strelba ,hra	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	30

	Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra		<ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike 	
	Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; 	2
	Teoretické vedomosti	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • pozná základné atribúty zdravého životného štýlu • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; • vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia 	2
Piaty	Atletika	Osobnostný a soc.		10

	Beh na 100m Hod granátom Štafetový beh Vytrvalostný beh Vrh guľou	rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností 	
	Posilňovacie a relaxačné cvičenia Cvičenie v posilňovni –kruhový tréning Cvičenie s medicínbalmi Cvičenie so švihadlom	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti <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>	16
	Športové hry Basketbal – dribling, prihrávanie Štreľba z miesta a za pohybu, hra 5-5 Útočné a obranné systémy	Osobnostný a soc. rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> • pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre; • vykonať ukážku herných činností jednotlivca 	30

	<p>Volejbal- odbíjanie lopty prstami bagrom ,podanie ,hra 2-2,blok,smeč, Hra 6-6</p> <p>Futbal- prihrávanie ,strel'ba ,hra</p> <p>Flórbal- prihrávanie , strel'ba, hra</p>		<p>aspoň z 2 hier</p> <ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu; • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike 	
	<p>Diagnostika Sed -ľah, člnkový beh 12 min .beh Skok z miesta</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; 	<p>2</p>
	<p>Teoretické vedomosti</p>	<p>Osobnostný a soc. rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pozná základné atribúty zdravého životného štýlu • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam 	<p>2</p>

			<p>pre zdravie;</p> <ul style="list-style-type: none">• vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia <p>PK TVS organizuje podľa záujmu V prvom ročníku- lyžiarsky kurz V druhom ročníku- plavecký kurz V treťom ročníku –kurz ochrany života a zdravia</p>	

