

ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

(Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb)

PRÍLOHA ISCED 3

Posúdila a schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ

Bratislava 2009

CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie 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 súčasť 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 naplánovať 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 **klúčových a predmetových kompetencií** žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Klúčové kompetencie majú procesuálny charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti. Za klúčové 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 klúčových 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

Členenie predmetu a jeho ciele

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných **modulov**, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy

- ✓ pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť;
- ✓ porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- ✓ pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- ✓ uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- ✓ porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickým a sociálnym následkom (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- ✓ vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- ✓ osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- ✓ porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- ✓ nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu;
- ✓ získať praktické zručnosti v zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
- ✓ účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie;
- ✓ zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- ✓ využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- ✓ vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- ✓ porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- ✓ pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- ✓ získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- ✓ plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- ✓ vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- ✓ preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu;
- ✓ vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- ✓ pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- ✓ využiť poznatky o štruktúre športových činností a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- ✓ preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone;
- ✓ získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- ✓ pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair-play;
- ✓ orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- ✓ vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe;
- ✓ rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

Obsah jednotlivých modulov

■ Zdravie a jeho poruchy

Poznatky o význame zdravia pre jednotlivca a pre spoločnosť, o vzťahu medzi zdravotnými návykmi a zdravotným stavom, vzťahu medzi športom a zdravím, o vzťahu človeka k životnému prostrediu. Poznatky o vplyve pohybu na opornú a pohybovú sústavu, o úprave funkcie tráviacej, dýchacej, obehovej zmyslovej a nervovej sústavy. Poznatky o všeobecných zásadách prvej pomoci. Charakteristiky niektorých porúch zdravia, ich vznik, bezpečnosť pri športovaní a veľkosť zaťažovania. Poznatky o prevencii pred civilizačnými, neinfekčnými a nešpecifickými chorobami, o prevencii pred drogovými závislosťami látkovými a nelátkovými a ďalšími rizikovými faktormi porúch zdravia a spôsobu života.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:

Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing, cvičenie s palicou a pod.

■ Zdravý životný štýl

Poznatky o pohybovom režime, o hygienických návykoch, o režime dňa, o správnom stravovaní. Poznatky o základných pojmoch vo výžive a zložení potravín, o správnych stravovacích návykoch, o škodlivých látkach v potravinovom reťazci, o poruchách príjmu

potravy. Poznatky a zručnosti o životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zdravotne orientovanej telovýchovnej a športovej aktivite. Pohybový program, denný pohybový režim, poznatky o režime práce a oddychu, o otužovaní, o prostriedkoch regenerácie a využití športu ako regeneračného prostriedku, o psychohygiene, o kalokagatii a olympizme.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:

Všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibet'anov, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.

■ Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, o metódach rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Poznatky a zručnosti vo zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovanie v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, sebahodnotenie.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:

Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje a optimalizujúce ich vplyv. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky **atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu** a iných. **Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti.** Sem patria rôzne **telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, body styling, skákanie cez švihadlo (rope skipping), cyklistika** a pod.

■ Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidiel vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák.

Ponúkaný pohybový obsah v module:

- ❖ **Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami.** Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov (najmä úderové, chvatové a pákové systémy: **džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy**) a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom (**tenis, stolný tenis, bedminton**). Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera s akcentom na možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany.
- ❖ **Športové činnosti uskutočňované v kolektíve** podľa daných pravidiel. Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívami, vyžadujú kooperáciu v družstve, vplývajú na rozvoj schopnosti anticipácie jednotlivcov i kolektívov a vôle zvíťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: **basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, ragby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, ultimate frisbee, futsal, hokejbal, indiaka, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, teeball, strítbasketbal, bejzbal, boča, kolky, petang** a iné. Majú prispieť k rozvoju osobnosti

žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonaľiť osvojené herné činnosti jednotlivca a kolektívu, vedieť posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia, preukázať uplatnenie herných činností a kombinácií v hre, v zápase, vo svojom pohybovom režime a pri rozvoji funkčnosti jednotlivých orgánov tela.

- ❖ **Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy** na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus. Výber telovýchovných a športových činností tvorí: **tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, plávanie, akvabely, joga, pilates, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, skákanie cez švihadlo (rope skipping), psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia, taj-či, cvičenie vo vode, akvaerobik.** Aktivity charakteru súťaží ako napr. **gymteam, tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenia** a iné. Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy, rozvoj myslenia a duševnej pohody, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych individuálnych a estetických športov, dokázať ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im.
- ❖ **Športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia.** Z prostredia vplývajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory, pláže a iné, v ktorých podmienkach sa pohybové aktivity uskutočňujú. Vo výbere sú športy: **bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, zlaňovanie, a iné.** Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností, získal schopnosť lepšej orientácie v prostredí a premiestňovania sa v prirodzenom prostredí s ľubovoľným lokomočným a premiestňovacím prostriedkom, zlepšenie adaptácie organizmu, otužilosti a získavanie schopnosti prekonávania prekážok. Zmyslom je ďalej zdokonaľenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného, jedného letného športu a jedného športu vo vode, získanie základných zručností z ďalších športov vykonávaných v prírode a prostredníctvom nich vytváranie vzťahu k aktivite a poznaniu pohybových a prírodných vplyvov pri starostlivosti o zdravie.

PROCES

Úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy **vypracoval sám programy vyučovania telesnej a športovej výchovy** pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz kladie na prispôsobenie programov vývinovým etapám a mládeži, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka. Tieto programy schvaľuje **predmetová komisia telesnej a športovej výchovy** (na škole sa utvára pri najmenej troch učiteľoch telesnej a športovej výchovy), jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Pri tvorbe programov sa rešpektujú nasledujúce odporúčania.

Niektoré odporúčania k tvorbe programu vyučovania v ročníku

Učiteľ tvorí program pre jednotlivé skupiny žiakov v každom ročníku, pri ktorom sa snaží dodržiavať nasledovné zastúpenie jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy – poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 – 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Zdravý životný štýl – poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 – 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30 % z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku. Počas 4-ročného štúdia by sa mali postupne rozvíjať všetky pohybové schopnosti, pričom na ich rozvoj sa môžu využívať rôzne športové činnosti 4. modulu.

Športové činnosti pohybového režimu – predstavuje približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň 2 z ponúkaných oblastí z tohto modulu. V rámci oblastí si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky, žiaci o ne majú záujem, alebo sú tradičné pre danú školu, resp. učiteľ sa na ne špecializuje. Oblasť športové činnosti v prírodnom prostredí by mala byť zaradená aspoň 2 x počas 4 rokov (napr. vo forme lyžiarskeho alebo snowbordového kurzu, zdokonaľovacieho kurzu plávania a pod.). Za 4 roky sa majú prejsť všetky 4 oblasti. Odporúčame diferencovať obsah v 1. a 2. polroku a najmä v 1. ročníku zaradiť širokú škálu pohybových činností.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej vysokoškolskej prípravy alebo na ktoré získal trénerské vzdelanie, certifikát niektorou z foriem ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastňovať sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k plánovaným športovým činnostiam.

Realizácia programov vyučovania a výsledky sú závislé najmä od osobnosti vyučujúceho, od jeho pedagogického prístupu a pedagogického majstrovstva, vyučovacích metód, postupov a štýlov, uplatňovania pedagogických princípov, od úrovne žiakov, prostriedkov a podmienok, ktoré má škola k dispozícii.

Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania,

ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä **jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;**
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä **rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;**
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä **orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaných na jednotlivých školách.**

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

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

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením (III. zdravotná skupina) sa zaraďujú do oddelení zdravotnej telesnej výchovy. Pre takýchto žiakov je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že žiak nie je zaradený do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (Učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy pre stredné školy (ISCED 3A, B) – č. CD-2004-3180/6220-1:095, platné od 1.9.2004)

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu,

sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnite učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrenie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, **majú samostatnú časovú dotáciu**. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz), v 2. ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode).

Poznámka: V 3. ročníku je kurz ochrany života a zdravia.

Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy záujmovej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy. Dôležité miesto v systéme školskej telesnej a športovej výchovy má i voliteľný predmet "Športová výchova". Cenná je spolupráca aj s telovýchovnými organizáciami v mieste školy.

VÝSTUPNÝ VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a jeho poruchy

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Zdravie, zdravotný stav, zdravotné návyky, hygiena, poruchy zdravia, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, civilizačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, oporná a pohybová sústava, dýchacia sústava, obehová sústava a vplyv pohybu na ich rozvoj.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie;
- vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;
- má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;
- vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;
- vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie;
- identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu;
- prakticky poskytnúť prvú pomoc.

Zdravý životný štýl

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Psychohygiena, stres, zloženie potravín, hodnota potravín, výživové doplnky, zdravý životný štýl, pohybový program, pohybový režim, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, tvorba pohybového programu, kalokagatia, olympizmus, aktívny odpočinok.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu;
- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy;
- pozná základné atribúty zdravého životného štýlu;
- zostaviť program denného pohybového režimu;
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vie ich primerane použiť;
- porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj ;
- vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Sila, vytrvalosť, rýchlosť ako kondičné pohybové schopnosti, koordinačné schopnosti, rovnováhová schopnosť, stabilita a labilita tela, napnutie a uvoľnenie svalov tela, kĺbová pohyblivosť, ohybnosť chrbtice, priestorová orientácia, rozvoj pohybových schopností,

motorické testy, testová batéria, pohybová výkonnosť, diagnostika telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, aeróbná činnosť, anaeróbná činnosť, fitness, wellness.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- 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;
- 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;
- pozná princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, vie preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, pozná zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu.

Športové činnosti pohybového režimu

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Úpolové športy, etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť športu, športový výstroj, súper, protivník, športové súťaže, predvídanie, rýchlosť reakcie, protihráč, individuálne športy.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobranných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch.

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, pálka, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair-play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a ich využitie v aktivitách pre zdravie;
- pozná pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;
- 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;
- vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier;
- demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu;
- vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;
- zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže;

Športové činnosti kreatívne a estetické

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Kreativita, estetika, estetický pohyb, estetické športy, hodnotová orientácia, hudba, rytmus, takt, melódia, hudobno-pohybová výchova, výrazový prostriedok, zážitok, prežívanie.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela;
- demonštrovať vytváranie (zo zadaného cvičenia) adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy;
- zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu;
- osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby a opísať, nakresliť túto pohybovú skladbu (napr. grafický záznam pohybovej skladby);
- chápať význam taktu, rytmu, melódie a vie ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela;
- dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou;
- hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu.

Športové činnosti v prírodnom prostredí

a) Obsahový štandard

■ *Pojmy a symboly*

Prírodné prostredie, pohybová činnosť v teréne, druhy terénov, premiestňovanie a pobyt v prírode, ochrana človeka a prírody, adaptácia na prírodné prostredie, vodné prostredie, pohyb vo vode, cvičenie vo vode, bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá pomoc.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne;
- demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode;
- chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie vykonať ukážku zdolávania vodného prostredia;
- sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti.
- si osvojiť základy vybraného zimného športu a plávania;
- vhodne využiť prírodné prostredie na prevenciu zdravia, na špecifickú starostlivosť pri zdravotnej poruche;
- porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode.

Spracovali: doc. PaedDr. Branislav Antala, PhD.
prof. PhDr. Jela Labudová, PhD.
PaedDr. Michal Modrák, PhD.