

Učebné osnovy

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	1,1, 1 hodina týždenne, spolu 96 vyučovacích hodín
Ročník	Prvý, druhý, tretí
Škola	Odborné učilište, Stavbárska 11,03601 Martin
Názov školského vzdelávacieho programu	Príprava jedál v stravovacích službách
Kód a názov ŠVP	64 Ekonomika a organizácia, obchod a služby
Kód a názov učebného odboru	6491 2 obchodná prevádzka 01 práca pri príprave jedál
Stupeň vzdelania	Nižšie stredné odborné - ISCED 2C
Dĺžka štúdia	3 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Charakteristika predmetu

Obsah výučby vychádza zo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb ŠVP. Na vytvorenie predmetu sme integrovali obsahové štandardy Ľudský organizmus ako celok z hľadiska stavby a funkcie. Vplyv telesnej výchovy a športu na somatický, funkčný a zdravotný stav človeka. Kondičná príprava a všestranne rozvíjajúce cvičenia a pohybové hry, športový tréning. Základy techniky a taktiky vybraných športových odvetví, odborná terminológia, pravidlá, regenerácia, kompenzácia, poradové cvičenia, hygiena a bezpečnosť pri telesnej výchove a športe, základy prvej pomoci, šport a pobyt v prírode. Na túto vzdelávaciu oblasť ŠVP vyčlenil 1 hodinu týždenne v súlade s rámcovým učebným plánom.

Predmet telesná výchova v učebnom odbore 6491 2 obchodná prevádzka, 01 práca pri príprave jedál svojim obsahom nadväzuje na učivo základnej školy, rozvíja, rozširuje a prehľbuje ho. Jeho obsah je štruktúrovaný do tematických celkov - téma a pod témy.

Žiaci získajú vedomosti, zručnosti, návyky, postoje, schopnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, vrátane telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

Žiaci získajú kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojujú si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy predchádzania civilizačných ochorení, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím aj princípy úpravy zdravotných porúch. Získavajú vedomosti a zručnosti o zdravotne orientovaných telovýchovných činnostiach aj z viacerých športových disciplín. Sú vedení k chápaniu kvality pohybu ako dôležitej súčasť svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri

vyskytujúcich sa zdravotných poruchách, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Aby absolvent spoľahlivo preukázal výkon v tejto oblasti musí disponovať stanovenými výkonovými štandardmi a ovládať učivo predpísané obsahovými štandardmi.

Formy organizácie vyučovania v predmete telesná a športová výchova

V predmete telesná a športová výchova sa vychádza z triedno-hodinového systému, kde využívame najčastejšie cvičenia na stanovištiach, cvičenia vo dvojiciach, kruhový tréning, skupinové a zmiešané vyučovanie.

Výučba predmetu sa realizuje v telocvičniach, v športovom areáli, v Jahodníckych hájoch. Trieda sa delí na dievčatá a chlapcov.

V prvom ročníku sú 2 účelové cvičenia a lyžiarsky kurz. V druhom sú 2 účelové cvičenia a plavecký kurz. V treťom ročníku kurz ochrany života a zdravia.

Žiaci sa na výučbu telesnej výchovy zásadne prezliekajú do športového úboru, úbor a obuv udržiavajú v čistote!

Ciele vyučovacieho predmetu

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 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 **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. Vyučovaci

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 (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i.); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak vie si 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;

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 biologickými a sociálnymi následkami (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 súčasť optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti 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 športovej činnosti 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 Tibeťanov, 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, seba hodnotenie.

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, ropeskipling, cyklistika** a pod.

Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidlá 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 ako **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 technika 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 vôľe zvíťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: **basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, fresbee ultimate, futsal, hokejbal, indiac, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, teeball, streetbasketbal, bejzbal, boccia, kolky, petanque** a iné. Majú prispieť k

rozvoju osobnosti žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonalit' 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, jóga, pilates, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, rope skipping, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia, taichi, cvičenie vo vode, akvaerobik.** Aktivity charakteru súťaži 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 zdokonalenie 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 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 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 výchovy (na škole sa utvára pri najmenej troch učiteľoch telesnej výchovy), jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Schválené programy sú súčasťou plánu práce predmetovej komisie a plánu práce školy.

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:

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

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. Testy všeobecnej motorickej výkonnosti (ľah-sed za 1 min., 12-min beh alebo vytrvalostný člňkový beh v telocvični, skok do diaľky z miesta, člňkový beh 4 x 10 m) sa vykonávajú v 1. ročníku na začiatku a na konci školského roku a v ostatných ročníkoch vždy na konci školského roku. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava 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 ošetrovanie, 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 zdokonaľovací kurz plávania , v 2.ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowboardový kurz), 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.

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;
- mať schopnosti 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;
- praktické poskytnutie prvej pomoci;

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 ;
- poznať základné atribúty zdravého životného štýlu;
- zostaviť program denného pohybového režimu;
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť 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, poznať 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;
- poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať 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, protihrač, 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 sebaobránných 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, páka, 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 využitie ich v aktivitách pre zdravie;
- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;
- chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, 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 pákou a cíť 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 vedieť 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;

Ochrana života a zdravia

1. Charakteristika učiva

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) sa v stredných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – účelových cvičení a kurzu. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do samostatných oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana života a zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

Ciele

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom v nadväznosti na vedomosti a zručnosti získané v nižšom sekundárnom vzdelávaní, poskytuje žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného citenia,
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života,
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií,
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

2. Obsah a realizácia učiva

Učivo na ochranu života a zdravia vo vyššom sekundárnom vzdelávaní nadväzuje na výchovu a vzdelávanie žiakov v tejto oblasti z nižšieho sekundárneho vzdelávania. Je súčasťou všeobecnovzdelávacích aj odborných predmetov a samostatných obligatórných foriem vyučovania.

2.1. Učivo povinných vyučovacích predmetov

Vyučovacie predmety štátneho programu vzdelávania sú základným prostriedkom rozširovania poznatkov a vedomostí žiakov o ochrane človeka a jeho zdravia, ktoré získali predchádzajúcim štúdiom. Dôsledným plnením cieľov a obsahu všetkých predmetov sa naplňujú aj kompetencie a ciele programu ochrany života a zdravia.

2.2. Účelové cvičenia

Osobitnou obligatórnou formou vyučovania učiva ochrany života a zdravia sú **účelové cvičenia**. Integrujú vedomosti a zručnosti žiakov získané v povinných vyučovacích predmetoch, rozširujú, upevňujú ich, sú prostriedkom aj na ich overovanie. Školu pripravujú aj k tomu, aby bola schopná vykonávať účelovú činnosť v mimoriadnych situáciách.

Bezpečnostné opatrenia pri účelových cvičeniach školy a pri kurze na ochranu života a zdravia (KOŽAZ)

1. Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní účelového cvičenia a KOŽAZ zodpovedá vedúci účelového cvičenia, ktorý je povinný:

- □ zabezpečiť označenie priestoru cvičenia a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných prechodov a miest,
- □ označiť miesta imitácie činností a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
- □ udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
- □ spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci cvičenia,
- □ kontrolovať osobne a prostredníctvom poverených zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas cvičenia.

2. Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia a KOŽAZ sú

zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní:

- oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
- oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
- kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.

3. Počas účelového cvičenia a KOŽAZ je zakázané:

- prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
- používať nesprávnu alebo poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
- pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
- používať rádiostanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
- používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky alebo ich improvizáciu,
- rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov), dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydľia a komunikácií,
- uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
- zbierať nepoužité - nevybuchnuté imitačné prostriedky a demontovať ich,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
- piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

4. Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte (mieste),
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest cvičenia,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
- nedovoliť prekročenie pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

5. Pri činnosti v lesných priestoroch

- uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,
- zaistiť dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú používať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
1. Všeobecné poznatky	Slovné-výklad, prednáška, rozhovor, diskusia	Skupinové vyučovanie
2. Atletika	Slovné, demonštračné, praktické, diagnostické	Hromadné, skupinové, individuálne
3. Športové hry	Slovné, demonštračné, praktické, diagnostické,	Hromadné, skupinové, individuálne
-volejbal	Metóda hodnotenia herného výkonu	
-basketbal	Metóda riadenej hry, voľnej hry	
4. Gymnastika		Hromadné, skupinové, individuálne
5. Kondičné a všestranne rozvíjajúce cvičenia		Hromadné, skupinové, individuálne
6. Úpoly		
7. Plávanie		
8. Šport a pobyt v prírode		

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
1. Všeobecné poznatky		DVD	Odborná literatúra	Internet Knižnica
2. Atletika	Teória a didaktika atletiky	DVD	Granáty ,gule, pásmo	Internet
3. Športové hry				
- volejbal	Volejbal-základy hry	DVD	Lopty, magnetické tabule	Internet
-basketbal	Basketbal -základy			
4. Gymnastika	Základná gymnastika	DVD	Žinenky, koza, hrazda	Internet
	Športová gymnastika			
5. Kondičné a všestranne rozvíjajúce cvičenia	Kondičná gymnastika	DVD	Činky, posilňovacie stroje	Internet , odborné časopisy
6.Úpoly	Úpoly v školskej TEV.	DVD	Zinenky	Internet
7.Plávanie	Plávanie	DVD	Nadľahčovacie prostriedky	Internet
8.Šport a pobyt v prírode			Stany, lopty ,buzoly, mapy, lano ,granát	

ROČNÍK: PRVÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova				1 hodiny týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Hygiena a bezpečnosť Pri práci ,význam TSV	1	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Organizácia TSV na škole,teória TSV	1		<ul style="list-style-type: none"> Dodržiavať zásady správania sa v telocvični a v prírode 	<ul style="list-style-type: none"> Dodržiaval zásady správania sa v telocvični a v prírode 	Ústne frontálne skúšanie	Ústna odpoveď
Testy VPV	3		Žiak má:	Žiak:		
Člnkový beh,vytrvalostný beh,skok z miesta,hod plnou loptou,zhybych,výdrž v zhybe-d,sed-ľah	3		Absolvovať testy VPV	Absolvoval výkonnostné štandardy	Praktická činnosť	Výkon
Atletika	7	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Technika behu,atlet.abeceda Rozvoj vytrvalostich1500m,d-800m	2		Zúčastniť sa aktívne hodín atletiky,osvojiť si atletickú terminológiu	Absolvoval meranie výkonov,osvojil si atletickú terminológiu	Praktická činnosť Ústne skúšanie	Výkon Ústna odpoveď

Hod granátom Rozvoj bežeckej rýchlosti-100m,skok do diaľky,výšky Kontrola a hodnotenie	5					
Športové hry- volejbal a basketbal	17	ETV	Žiak má:	Žiak:		
Herné činnosti jednotlivca Herné kombinácie,hra - volejbal Herné činnosti jednotlivca Herné kombinácie,hra -basketbal	17		Osvojiť si HČJ,základy hry,pravidlá volejbalu a basketbalu	Zúčastnil sa hodnotenia HČJ a herného výkonu Vedel sa zapojiť do hernej činnosti,osvojil si pravidlá volejbalu a basketbalu	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Herný prejav Ústna odpoveď
Gymnastika	5					
Kotúle,stoje,šplh, poradové cvičenia,kondičné,relaxačné cvičenia	5		Osvojiť si základné prvky z akrobacie,kondičné relaxačné ,poradové cvičenia	Zúčastnil sa hodnotenia zostavy z akrobacie,osvojil si kondičné,relaxačné, poradové cvičenia	Praktická činnosť	Kvalita a obtiažnosť cvikov

ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova-odborné učilište				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Hygiena a bezpečnosť pri práci ,význam TEV	1	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Organizácia TEV na škole, teória TEV	2		<ul style="list-style-type: none"> • Dodržiavať zásady správania sa v telocvični a v prírode 	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržiaval zásady správania sa v telocvični a v prírode 	Ústne frontálne skúšanie	Ústna odpoveď
Testy VPV	2		Žiak má:	Žiak:		
Činkový beh, vytrvalostný beh, skok z miesta, hod plnou loptou, zhybych, výdrž v zhybe-d, sed-fah	2		Absolvovať testy VPV	Absolvoval výkonostné štandardy	Praktická činnosť	Výkon
Atletika	8	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Technika behu, atlet. abeceda Rozvoj vytrvalosti-cezpoľný beh Hod granátom	2		Zúčastniť sa aktívne hodín atletiky, osvojiť si atletickú terminológiu, popísať základ. techniku atl. disciplín. Vedieť demonštrovať	Zúčastnil sa merania výkonov, osvojil si atletickú terminológiu, popísal základ. techniku atl. disciplín. Vie demonštrovať	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Výkon Ústna odpoveď
Rozvoj bežeckej rýchlosti- 100m, skok do diaľky, výšky Kontrola a hodnotenie	6		správnu techniku behu, hodu granátom, skoku do diaľky, výšky	Vie demonštrovať správnu techniku behu, hodu granátom, skoku do diaľky, výšky		
Športové hry-volejbal, - basketbal	16	ETV	Žiak má:	Žiak:		
Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, hra volejbal	8		Osvojiť si HČJ, základy hry, osvojiť si terminológiu, pravidlá volejbalu	Absolvoval hodnotenie HCJ a herného výkonu a vedel sa aktívne zapojiť do hernej činnosti, osvojil si terminológiu, pravidlá volejbalu	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Herný prejav Ústna odpoveď

Herné činnosti jednotlivca herné kombinácie,hra -basketbal	8		Osvojiť si HČJ,základy hry, osvojiť si terminológiu, pravidlá basketbalu	Absolvoval hodnotenie HCJ a herného výkonu a vedel sa aktívne zapojiť do hernej činnosti, osvojil si terminológiu, pravidlá basketbalu	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Herný prejav Ústna odpoveď
Gymnastika Akrobacia,hrazda,šplh,preskoky	4		Osvojiť si zákl.prvky z akrobacie,preskoky,hrazda Osvojiť si gymnastické názvoslovie	Zúčastnil sa hodnotenie zostavy z akrobacie,preskokov,cvičení na hrazde,osvojil si gymnast. názvoslovie	Praktická činnosť	Kvalita a obtiažnosť cvikov

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná výchova-odborné učilište				1 hodina týždenne, spolu 30 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Hygiena a bezpečnosť pri práci , význam TEV	1	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Organizácia TEV na škole, teória TEV	1		<ul style="list-style-type: none"> Dodržiavať zásady správania sa v telocvični a v prírode 	<ul style="list-style-type: none"> Dodržiaval zásady správania sa v telocvični a v prírode 	Ústne frontálne skúšanie	Ústna odpoveď
Testy VPV	2		Žiak má:	Žiak:		
Člnkový beh, vytrvalostný beh, skok z miesta, hod plnou loptou, zhybych, výdrž v zhybe-d, sed-fah	2		Absolvovať testy VPV	Absolvoval výkonostné štandardy	Praktická činnosť	Výkon
Atletika	8	Etická výchova	Žiak má:	Žiak:		
Technika behu, atlet. abeceda Rozvoj vytrval.-1500mD, 3000mCH Hod granátom, vrh guľou Rozvoj bežeckej rýchlosti-100m, skok do diaľky, výšky Kontrola a hodnotenie	2 6		Zúčastniť sa aktívne hodín atletiky, osvojiť si atletickú terminológiu, popísať základ. techniku atl. disciplín. Vedieť demonštrovať správnu techniku behu, hodu granátom, skoku do diaľky, výšky	Zúčastnil sa merania výkonov, osvojil si atletickú terminológiu, popísal základ. techniku atl. disciplín. Vie demonštrovať správnu techniku behu, hodu granátom, skoku do diaľky, výšky	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Výkon Ústna odpoveď
Športové hry-volejbal, -basketbal	15	ETV	Žiak má:	Žiak:		
Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, hra volejbal	8		Osvojiť si HČJ, základy hry, osvojiť si terminológiu, pravidlá volejbalu	Absolvoval hodnotenie HCJ a herného výkonu a vedel sa aktívne zapojiť do hernej činnosti, osvojil si terminológiu, pravidlá volejbalu	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Herný prejav Ústna odpoveď

Herné činnosti jednotlivca herné kombinácie,hra -basketbal	7		Osvojiť si HČJ,základy hry, osvojiť si terminológiu, pravidlá basketbalu	Absolvoval hodnotenie HCJ a herného výkonu a vedel sa aktívne zapojiť do hernej činnosti, osvojil si terminológiu, pravidlá basketbalu	Praktická činnosť Ústne frontálne skúšanie	Herný prejav Ústna odpoveď
Gymnastika Akrobacia,hrazda,šplh,preskoky	3		Osvojiť si zákl.prvky z akrobacie,preskoky,hrazda Osvojiť si gymnastické názvoslovie	Zúčastnil sa hodnotenie zostavy z akrobacie,preskokov,cvičení na hrazde,osvojil si gymnast. názvoslovie	Praktická činnosť	Kvalita a obtiažnosť cvikov