

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Telesná výchova

1.Záhlavie

Názov predmetu	Telesná výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne(ŠVP), spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	siedmy
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, , 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠkVP	Škola úspešného života
Stupeň vzdelania	nižšie sekundárne
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
iné	štátna škola

2.Charakteristika vyučovacieho predmetu

Telesná výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu, utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Významne prispieva ku psychickému, morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Napomáha k odhaľovaniu, rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov.

3.Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ: Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej aktivity, telesnej výchovy a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele:

- **vzdelávacie:**
 - prejavoval záujem o telesnú výchovu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti, považoval ju za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
 - mal vytvorenú základnú predstavu o význame telesnej výchovy ako predpokladu pre jeho zdravý vývin,
 - mal somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
 - mal osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami,
 - poznal obsah základných telovýchovných pojmov,
 - aktívne ovládal terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
 - poznal účinok (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázal z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu,
 - bol schopný organizovať a riadiť hry a súťaže v osvojovaných činnostiach,
 - bol schopný hodnotiť výkon spolužiaka i vlastný výkon,

- **výchovno – vzdelávacie:**
 - vedel vybudovať si schopnosť správneho sebahodnotenia,
 - vedel uplatňovať zásady fair-play – dodržiavať pravidlá,
 - bol schopný hodnotiť svoj somatický vývin,
 - vedel zásady správnej životosprávy a mal poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie i pohybový výkon,
 - mal osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využíval pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti,
 - poznal zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a dôsledne ich používal v telovýchovnej praxi,
 - vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
 - bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,
 - prejavoval snahu o účelný a estetický pohybový prejav i estetiku v odievaní,
 - prejavoval primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
 - mal tolerantné správanie i pocit zodpovednosti za konanie vo vzťahu k spolužiakom, učiteľom a starším,

- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,

4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

Kompetencie učiť sa:

- ✓ využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach, v záujme vlastného rozvoja,
- ✓ samostatne sa rozvíjať, výsledky porovnať z výsledkami spolužiakov,
- ✓ ovládať terminológie, znakmi, termínmi – dávať ich do súvislosti, reagovať na signály, gestá,
- ✓ vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- ✓ vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevenciu pred zranením,

Kognitívne kompetencie

- ✓ žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia,
- ✓ žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov,
- ✓ žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- ✓ žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru,
- ✓ žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- ✓ žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti i telesného rozvoja podľa daných noriem,
- ✓ žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- ✓ žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- ✓ žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie,
- ✓ žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus,

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Atletika	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova,</p> <p>Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické – nácvikové, fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti,</p> <p>Diagnostické metódy – zisťovanie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony, Štatistické,</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,</p>	<p>Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,</p>

<p>Športová, rytmická gymnastika</p>	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova – monologický výklad, opis, rozhovor, Metódy názorno-demonštračné – ukážky, osobný príklad, pozorovanie, porovnávanie, demonštrácia, Metódy praktické – nácvikové (nácvik), fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,</p>	<p>Prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klást' primerané požiadavky, doplnkové cvičenia</p>
--------------------------------------	---	--	--

Športové hry	<p>Uplatňovanie prít'azlivých, zábavných, radostných a primerane náročných metód, podporovanie ducha, kooperácie medzi žiakmi, Motivačná Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metóda písaného slova a grafického znázornenia – práca s nákresom pohybového úkonu, Metódy názorno-demonštračné, praktické, Produktívne metódy – hra – spolupráca, Metódy z logického aspektu, Metódy organizačného aspektu,</p>	<p>Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu,</p>	<p>Účelne využívať vnútornú kvantitatívnu diferenciaciu žiakov, Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,</p>
Kondičné cvičenia	<p>Motivačná, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické, Produktívne metódy – spolupráca, Metódy organizačného aspektu,</p>	<p>Uvedomele sa snažiť o zvýšenie vlastnej telesnej kondície a využívanie i v čase mimo vyučovania v spontánnej alebo organizovanej pohybovej aktivite,</p>	<p>Citlivo pristupovať k žiakom pohybovo zaostávajúcim, prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klásť na žiakov primerané požiadavky, Hromadná, Skupinová, Individuálna,</p>
Testovanie	<p>Motivačná, Informačno-receptívna –metóda, hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy z logického aspektu, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru,</p>	<p>Individuálna práca Hromadná forma Skupinová</p>

<p>Povinný výberový tematický celok – pohybové hry</p>	<p>Motivačná Informačno-receptívna metóda hovoreného slova a grafického znázornenia Metódy názorno-demonštračné Metódy praktické Produktívne metódy -hra, spolupráca Metódy z logického aspektu Diagnostické metódy Metódy organizačného aspektu</p>	<p>Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru Umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu</p>	<p>Individuálna práca Hromadná forma Skupinová</p>
--	---	--	--

<p>Povinný výberový tematický celok – Úpoly</p>	<p>Motivačná – motivačné pozorovania, demonštrácia pohybu Informačno-receptívna- metóda hovoreného slova Metódy názorno-demonštračné Metódy praktické -návčikové (návčik), fixačné /opakovanie, zdokonaľovanie/ - spätno-väzbové Produktívne metódy – hra, spolupráca Metódy z logického aspektu - analýza, syntéza pohybovej činnosti Diagnostické metódy- zisťovacie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony Metódy organizačného aspektu- met. registrácie údajov</p>	<p>Uvedomele sa snažiť o zvýšenie vlastnej telesnej kondície, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru, sústrediť pozornosť žiakov na cieľ</p>	<p>Skupinová forma Individuálna forma</p>
--	--	---	--

6. 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, ...)
Atletika	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Medicimbaly, kužele, rebriny, žinenky, prekážky, švihadlo, lano, tyč, stopky, bežecká dráha, náčinie: plné lopty, pásmo na meranie štafetový kolík	Internet ,metodické materiály
Športová, rytmická gymnastika	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Lavičky, kruhy, žinenky, švihadlo, hrazda, bradlá, gymnastický pás,	Internet, metodické materiály
Športové hry	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9 Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák a kol., 2002 Banská Bystrica Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák – Kollár, 2003 Banská Bystrica	Video, DVD	Lopty, bránky, rozlišovacie vesty, kužele, basketbalové koše,	Internet
Kondičné cvičenia	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Žinenky, lavičky, medicimbaly, plné lopty, kúžele, stopky	Internet

Testovanie	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	osobná váha, meter, stopky, pásmo na meranie, náčinie: plné lopty,	Internet
Povinný výberový tematický celok – úpoly	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video	náradie: stopky, meracie pásmo, žinenky	Internet
Povinný výberový tematický celok – pohybové hry	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9 Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák – Kollár, 2003 Banská Bystrica	Video	náčinie: lopty	Internet

7. Hodnotenie a klasifikácia:

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Je jedným z prostriedkov získavania pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

V telesnej výchove sa hodnotí nielen zlepšenie jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale 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.

Základné ukazovatele hodnotenia žiaka sú:

- 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 realizovaný v škole

Po ukončení každého tematického celku nasleduje hodnotenie na základe priebežného sledovania prejavov žiaka na vyučovaní – aktivita, snaha, samostatnosť, tvorivosť ale aj aktivita a angažovanosť v školskej a mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Kritériá hodnotenia sú pre žiakov známe pred hodnotením. Hodnotiacu škálu si volí vyučujúci a pridržiava sa hodnotiacich štandardov. Žiak má nárok na opravu. Na hodnotenie telesného rozvoja telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa použijú batérie a motorických testov.

Oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Telesná výchova

Ročník: siedmy

Počet hodín v ročníku: 2 hodiny (ŠVP), spolu 66

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Atletika	Osvojenie si atletickej terminológie, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín. Vedieť vysvetliť a praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Popísať základné pravidlá na takej úrovni, aby sa mohli aktívne podieľať na atletických pretekoch.	1. Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností, 2. Zdokonaľovanie a osvojovanie určených pohybových schopností, 3. Základné atletické disciplíny: behy, skoky, vrhy, hody, 4. Všestranný telesný a pohybový rozvoj, 5. Výchova vôľových a morálnych vlastností: bojovnosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť	✓ vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, skok do diaľky, hod loptičkou. ✓ základy odbornej terminológie atletiky, ✓ hodnotiť techniku vybraných atletických disciplín, ✓ hodnotiť úroveň osvojených poznatkov	16	Osobnostný a sociálny rozvoj, Environmentálna výchova, Ochrana života a zdravia,
Športová, rytmická gymnastika	Základná technika osvojovaných pohybových činností, zacvičiť kontrolné cvičenia a zostavy. Uplatniť zásady úrazovej zábrany a poskytovania dopomoci a záchrany,	Osvojenie základných pohybových štruktúr v akrobacii v preskoku, Všestranne rozvíjajúce a špecifické cvičenia, bez náčinia i s náčiním,	• uplatniť optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, • rozvíť obratnosť, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu,	16	Osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia,

	Zdokonalenie pohybovej kultúry a rozvinutie pohybových schopností,	Prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov,	<ul style="list-style-type: none"> • zacvičiť kontrolnú zostavu v trvaní 90 – 120 sekúnd, • disciplinovane vykonávať polohy a pohyby – začatie, priebeh, ukončenie cvičenia, • zorganizovať gymnastické preteky formou programového alebo problémového učiva, 		
Športové hry	<p>Zvyšovať úroveň hernej výkonnosti aby žiaci boli schopní hrať zápasy podľa pravidiel.</p> <p>V zápasoch uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu, dve až tri herné kombinácie.</p> <p>Základné herné činnosti jednotlivca</p> <p>Poznatky o herných činnostiach, pravidlách, funkciách potrebných na organizáciu zápasov.</p>	<p>Osvojenie si základných poznatkov – terminológia, pravidlá, charakteristika herných činností.</p> <p>Pohybové činnosti – herné systémy, herné kombinácie, herné činnosti jednotlivca.</p> <p>Formovanie sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti.</p> <p>Dbáť na úrazovú zábranu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ herný výkon družstva a podiel každého žiaka v ňom ✓ efektívne využitie herných činností ✓ rozvíjať základné pohybové schopnosti ✓ základné pravidlá – ihrisko, lopta, hrací čas ✓ útočné a obranné herné kombinácie 	10	<p>Mediálna výchova</p> <p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Dopravná výchova</p> <p>Ochrana života zdravia</p>

Kondičné cvičenia	Rozvoj základných pohybových schopností. Primerané zaťaženie žiakov. Rozvoj kladných vlastností osobnosti. Vytvorenie kladných medzosobnostných vzťahov.	Osvojenie príslušných poznatkov na výchovné pôsobenie. Správna terminológia kondičných cvičení. Uvedomelé správne držanie tela. Zásady zvyšovania funkčnosti pohybového, obehového s dýchacieho systému.	Cvičenia podporujúce správne držanie tela. Zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží. Uplatniť kondičné cvičenia v pohybovej aktivite mimo vyučovania.	8	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Testovanie	Osvojenie pohybových činností Predviesť správnu techniku testov	Dodržiavanie osvojených pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru Potreba rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením Dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení Dodržiavania princípov fair-play	Vedieť správne vykonať techniku predpísaných testov	4	Environmentálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

Úpoly	<p>Poznať význam základných športových úpolov a sebaobrany, dodržiavať etiku čestného boja a primeranosť sebaobrany</p> <p>Vedieť použiť základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany</p> <p>Pomôcť druhému v prípade napadnutia</p>	<p>Osvojovanie pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru</p> <p>Posúdenie a diagnostikovanie úrovne svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem</p> <p>Dokázať zvíťaziť ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote poznať kvality súpera</p> <p>Dodržiavať princípy fair-play</p>	<p>Vedieť správne dvíhať nosiť a skladať súpera</p> <p>Vedieť vykonať jednokotúl na obe strany súvislo a technicky správne</p> <p>Dokázať zacvičiť základné predvedené prvky techniky</p> <p>Zacvičiť predvedené cvičenia na rozvoj pohyblivosti a obratnosti na zemi</p> <p>Dokázať zaujať správny postoj a narušiť rovnováhu súpera</p>	6	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Environmentálna výchova</p> <p>Dopravná výchova</p> <p>Ochrana života a zdravia</p>
Pohybové hry	<p>Základné herné činnosti</p> <p>Dodržiavanie bezpečnostných a hygienických požiadaviek pri vykonávaní pohybových činností</p>	<p>Zdôvodňovanie potreby rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevencia pred zranením</p> <p>Dodržiavanie princípov fair-play</p> <p>Vedieť sa právať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností ale i v živote</p>	<p>Vedieť plynulo, dostatočne rýchlo, prudko a presne prihrávať</p> <p>Vedieť predviesť prihrávky presné s dostatočným vynaložením sily a švihu</p> <p>Vedieť predviesť technicky správne prihrávky so spoluhráčom, správne zareagovať pri prihrávke, dokázať využiť pravidlá hry</p>	6	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Mediálna a dopravná výchova</p>

