

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

ÚVOD

Vzdelávací štandard predmetu telesná a športová výchova nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu.

V rámci tohto postupu môžu učitelia zaraďovať jednotlivé učebné prvky aj nad rámec základného vymedzeného učebného obsahu. Predmet telesná a športová výchova má vo vzdelávaní svoje špecifické postavenie. Ako jediný zo všetkých predmetov sa zameriava na celkový psychosomatický a psycho-motorický rozvoj žiakov. Vo výchovno-vzdelávacom procese má okrem vlastných cieľov i významnú kompenzačnú funkciu. Žiaci sa môžu odreagovať od jednostranne psychického zaťaženia a načerpať prostredníctvom telesných cvičení energiu potrebnú pre ďalšie sústredenie sa. Význam telesnej a športovej výchovy je preto nielen v zmysle fyzických účinkov na organizmus, ale i v získaní psycho-fyzickej rovnováhy.

Všeobecným cieľom vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať telovýchovné a športové 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, utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde.

Výkonový štandard a k nemu naviazaný obsahový štandard je koncipovaný a rozčlenený do 4 modulov: Zdravie a jeho poruchy, ktorého pohybové činnosti tvoria 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Zdravý životný štýl, ktorému je priradených 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť s odporúčaným obsahom v rozsahu 30 %, s využitím športových činností 4. modulu a Športové činnosti pohybového režimu, ktoré predstavujú 50 % z celkovej hodinovej dotácie, pričom učiteľ vyberá z každej oblasti aspoň 2 ponúkané športy, činnosti. Jednotlivé moduly zohľadňujú pohybovo, zážitkovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy, svojím účinkom ovplyvňujú telesný, duševný, edukačný a sociálny rozvoj žiakovej osobnosti a jeho optimálneho životného štýlu.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

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, ktoré schvaľuje predmetová komisia telesnej a športovej výchovy, jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov.

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu so svojou samostatnou časovou dotáciou. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snoubordingový 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). Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy nepovinnej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy.

CIELE PREDMETU

Žiaci

- získajú vedomosti o zdraví ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, preberú zodpovednosť za svoje zdravie,
- rozlišujú základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca,
- získajú vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- aplikujú a naplňujú si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,
- vysvetlia pozitívne pôsobenie špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení,
- vedia zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných,
- rozumejú vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností,
- si osvoja poznanie a racionálne správanie ako diváci podujatí, organizátori súťaží, pri poskytovaní prvej pomoci, prekonávaní prekážok v situácii ohrozenia,
- ovládajú zdravotne orientované cvičenia a ich využitie v osobnom pohybovom režime,
- vysvetlia metódy a prostriedky rozvoja pohybových zručností s praktickou ukážkou ich hodnotenia (testovania),
- získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti z vybraných športových disciplín a schopnosť ich aplikácie v životnom štýle,
- si osvoja vykonávanie jednotlivých telesných cvičení a športových činností a dokážu sa premiestňovať v rôznom prostredí a teréne.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, ✓ vysvetliť vplyv pohybovej aktivity na udržanie zdravia a na boj proti civilizačným chorobám, ✓ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie, ✓ zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení, ✓ identifikovať telesné, psychické a sociálne účinky pohybu a športu vo vzťahu k zdraviu a funkcii jednotlivých telesných orgánov, 	<p>zdravie, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, determinanty zdravia, zdravotné skupiny</p> <p>choroba, chorobný proces, civilizačné choroby, rizikové faktory zdravia, pohyb a vplyv na zdravie, prevencia pred závislosťami</p> <p>zásady dennej hygieny, hygiena úboru, hygiena pri športovaní, hygiena športového prostredia</p> <p>základná gymnastika, cvičenia na držanie tela, technika základnej lokomócie, cvičenia s náčiním a na náradí, špecifické cvičenia na niektoré druhy oslabení, strečing, otužovanie</p> <p>zdravotne orientované cvičenia, relaxačné cvičenia, dýchacie cvičenia, posilňovanie posturálnych svalov, aeróbne cvičenia, tanec, poskoky,</p>

✓ poskytnúť prvú pomoc.	skoky, pohybové hry, psychomotorika, štafetové súťaže, redukcia nadhmotnosti, zásady zaťažovania, jazdent, cvičenie vo vode prvá pomoc
-------------------------	---

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť základy zdravej výživy a jej alternatívnych foriem, ✓ identifikovať základné atribúty zdravého životného štýlu, ✓ zostaviť a zorganizovať program denného pohybového režimu ako súčasť zdravého životného štýlu, ✓ aplikovať zdravotne orientované cvičenia a primerane ich použiť, ✓ vyjadriť svoje zážitky z pohybu a športovania. 	<p>výživa, zloženie stravy, stravovací režim, poruchy príjmu potravín, škodlivé látky v potravinách</p> <p>životný štýl, riziká životného štýlu, režim práce a odpočinku, regenerácia, psycho-hygiena, kalokagatia</p> <p>pohybový program, pohybový režim, aeróbne a anaeróbne cvičenia, sezónne činnosti, všestranne rozvíjajúce cvičenia, jogging</p> <p>joga, masáž, totálna relaxácia, Pilates cvičenia, očná gymnastika, chôdza s paličkami, didaktické hry</p> <p>psychomo-torické hry, pohybové hry, rytmická gymnastika,</p> <p>Tai-chi, korfbal, petang</p>

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozlišovať cvičenia z hľadiska ich účinku na organizmus, ✓ aplikovať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov, ✓ charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, ✓ aplikovať princípy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností, ✓ vysvetliť zásady správneho držania tela, 	<p>cvičenia miernej, strednej, submaximálnej a maximálnej intenzity zaťaženia, určovanie pásma intenzity zaťaženia (aeróbne, anaeróbne, zmiešané), redukcia hmotnosti</p> <p>kondičná gymnastika, body styling, posilňovanie s vlastným telom, s náčiním a na náradí, vrh guľou, atletické hody, akvapower, plyometrický tréning</p> <p>aerobik, atletické behy, cyklistika, korčuľovanie, bežecké lyžovanie, plávanie, štafety</p> <p>skákanie cez švihadlo (rope skipping), strelba, minigolf, golf, cvičenie na úzkej ploche opory, akrobacia, prekážkové dráhy, pohybové hry</p> <p>východiskové polohy, cvičenie vo vise, Klappovo lezenie,</p>

<p>✓ aplikovať cvičenia rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice,</p>	<p>základná gymnastika, športová gymnastika, akvafitnes, joga (asány), strečing</p>
<p>✓ rozoznať diferencie rozvoja jednotlivých pohybových schopností, hodnotiť ich a vytvoriť svoj program vlastného rozvoja.</p>	<p>motorické testy, prostriedky rozvoja pohybových schopností, somatometrické hodnotenie, testovacie batérie, (skok do diaľky z miesta, predklon v sede, člnkový beh 10 x 5 m, ľahsed za 1 minútu, 12 min. beh, resp. vytrvalostný člnkový beh)</p>

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, ✓ charakterizovať športy a športové disciplíny zaradené do 4 druhov športových činností pohybového režimu, ✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných športov a športových činností, ✓ rešpektovať pravidlá športových činností počas ich vykonávania, ✓ uplatňovať zásady fair-play pri cvičení, súťažení, v úlohe diváka, pri organizovaní a rozhodovaní podujatí. 	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov, športy pohybového režimu</p> <p>osvojovanie si techniky preberaných športov a športových činností</p> <p>pravidlá osvojovaných športových činností</p> <p>zásady fair-play, etický kódex, organizácia súťaží, správanie na športoviskách, slovenskí športovci, športové úspechy SR</p>

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ prakticky demonštrovať zápas, súťaž v športoch s priamym a nepriamym kontaktom so súperom, ✓ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch a uplatniť zásady sebaobrany. 	<p>džudo, zápasenie, aikido, karate, tenis, stolný tenis, bedminton, ringo</p> <p>úderové, chvatové, pákové systémy, pomoc pri cvičení a činnostiach</p>

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pochopiť rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike pri realizácii športovej hry, ✓ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier, ✓ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže. 	<p>nácvik kooperácie v hrách, neverbálna a verbálna komunikácia, praktické úlohy taktických variant v hrách</p> <p>basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal florbal, ultimate frisbee, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal</p> <p>pravidlá a systémy súťaží, činnosť rozhodcu</p>

Športové činnosti kreatívne a estetické

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním, bez náčinia, na náradí s rôznymi výrazovými prostriedkami, ✓ zostaviť rozcvičenie pri hudbe, ✓ pochopiť význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela, ✓ vytvoriť individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu, skladbu a využiť ich v spojitosti s hudbou. 	<p>športová gymnastika, moderná gymnastika, aeróbna gymnastika, skoky na trampolíne</p> <p>pohybové hry, cvičenie s náčiním, cvičenie bez náčinia, základná gymnastika</p> <p>rytmus dýchania a rytmus pohybu, výber melódie a pohybu</p> <p>tance, zumba, akvabely, krasokorčuľovanie, tvorba pohybovej skladby, gymteam, pódiové vystúpenia</p>

Športové činnosti v prírodnom prostredí

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode, ✓ pochopiť rozdielnosť účinku pohybových aktivít v rôznom prostredí, ✓ demonštrovať osvojené základné pohybové zručnosti vo vonkajšom prostredí, ✓ vykonávať pohybové aktivity s rešpektovaním zásad ochrany životného prostredia. 	<p>bežecké lyžovanie, zjazdové lyžovanie, snoubording, plávanie, kanoistika, turistika, veslovanie, biatlon, orientačný beh, cyklistika</p> <p>orientácia v priestore, zásady otužovania v zimnej prírode, saunovanie, prekonávanie prírodných prekážok</p> <p>lezenie, kempovanie, zlaňovanie, plávanie, orientácia podľa mapy</p> <p>teoretické a praktické zručnosti dodržiavania zásad pohybu a pobytu v prírode</p>