



ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV

**METODICKÁ PRÍRUČKA**

**ZAVÁDZANIE INOVOVANÝCH ŠTÁTNYCH VZDELÁVACÍCH PROGRAMOV**

**PRE VZDELÁVACIU OBLASŤ**

**ZDRAVIE A POHYB**

**NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE**

**SEPTEMBER 2015**

**© ŠPÚ**

## OBSAH

<b>1 Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Špecifiká predmetu.....</b>	<b>3</b>
<b>3 Pomenovanie kľúčových kompetencií v rámci oblasti .....</b>	<b>3</b>
<b>4 Vysvetliť obsahový a výkonový štandard – stupňovanie výkonov – kontinuita výkonov .....</b>	<b>5</b>
<b>5 Inovovaný ŠVP – zmeny .....</b>	<b>6</b>
<b>5.1 Telesná a športová výchova na prvom stupni základnej školy .....</b>	<b>6</b>
<b>5.2 Telesná a športová výchova na druhom stupni základnej školy.....</b>	<b>9</b>
<b>5.3 Príklady metodických modelov.....</b>	<b>11</b>
<b>Prílohy .....</b>	<b>16</b>

Pracovná verzia

## 1 Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Oblasť sa zameriava na základné informácie, súvisiace so zdravým spôsobom života a pohybovou aktivitou. Realizuje sa učebným predmetom telesná a športová výchova, ktorej najdôležitejším poslaním je vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.

## 2 Špecifiká predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu. Osvojené pohybové zručnosti a návyky by mal žiak využiť na efektívne trávenie voľného času a zároveň poznať fyzické možnosti vlastného organizmu. Telesná a športová výchova poskytuje teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

## 3 Pomenovanie kľúčových kompetencií v rámci oblasti

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií:

### ***komunikačné kompetencie:***

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,
- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

### ***kompetencia riešiť problémy***

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

#### ***kompetencia v oblasti informačných a komunikačných technológií***

- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,
- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,
- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,

#### ***kompetencia k celoživotnému učeniu sa – učiť sa učiť***

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku seberealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

#### ***kompetencie sociálne a personálne***

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

#### ***kompetencie pracovné***

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

#### ***kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti***

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

#### ***kompetencie občianske***

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
- vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp. spoločnosti,

- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

#### ***kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry***

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

## **4 Vysvetliť obsahový a výkonový štandard – stupňovanie výkonov – kontinuita výkonov**

### ***Telesná a športová výchova***

Vzdelávací štandard pozostáva z výkonového štandardu (ľavá časť tabuľky) a obsahového štandardu (pravá časť tabuľky).

Výkonový štandard je uvádzaný v neurčitku, pričom je stanovené, na konci ktorého stupňa základnej školy by ho mal žiak dosiahnuť. Výkonový štandard je naformulovaný tak, aby žiak mohol splniť hlavný cieľ vyučovania telesnej a športovej výchovy.

Hlavným cieľom vyučovania telesnej a športovej výchovy je, aby žiak získal poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímal pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia. Tento cieľ by mal byť naplnený prostredníctvom viacerých čiastkových cieľov ako je osvojenie si základných vedomostí a poznatkov z telesnej výchovy a športu, ktoré umožnia žiakovi vnímať vlastné pohybové možnosti. Vďaka nadobudnutým poznatkom možno predpokladať vytvorenie pozitívneho vzťahu k telesnej a športovej výchove ako i k pohybovým aktivitám vykonávaným mimo školského prostredia. Možnosť realizácie pohybových aktivít vychádza z osvojenia si základných pohybových zručností a základov vybraných športov. Prostredníctvom vhodných telesných cvičení sa následne rozvíjajú pohybové schopnosti, ktorých zvyšujúca sa úroveň má pozitívny vplyv na rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti. Dôležitou súčasťou telesnej a športovej výchovy je i diagnostika úrovne pohybových schopností ako i správneho držania tela, ktoré by mali pomáhať žiakovi zorientovať sa v úrovni vlastnej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.

V obsahovom štandarde sú spravidla uvádzané konkrétne telesné cvičenia, pojmy a vzťahy k daným tematickým celkom. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. Ku každému pojmu alebo cvičeniu nemusí byť priradený výkon, čo platí aj naopak, ku každému výkonu nemusí byť uvedený obsah. *Obsahový štandard* zahŕňa konkrétne príklady

pohybových zručností a športových činností, ktoré by mali byť obsahom výučby a tak prispieť k naplneniu výkonového štandardu.

Napriek tomu, že výkonový štandard neurčuje kvalitatívne alebo kvantitatívne konkrétnu úroveň zvládnutia pohybovej zručnosti alebo športovej činnosti, predpokladá sa, že cieľom výučby bude dosiahnutie optimálnej techniky pre daného žiaka, ktorá bude vychádzať z jeho individuálnych predpokladov a možností. Vzhľadom na významný vplyv vnútorných predpokladov na fyzický výkon žiaka, očakáva sa, že učiteľ využije žiakov potenciál pre motiváciu žiaka k dosiahnutiu maximálneho výkonu a súčasne bude uprednostňovať intraindividuálne hodnotenie pred interindividuálnym (t.j. bude uprednostňovať hodnotenie individuálneho zlepšenia žiaka pred porovnávaním žiakov medzi sebou).

## **5 Inovovaný ŠVP – zmeny**

### **5.1 Telesná a športová výchova na prvom stupni základnej školy**

Zdravie a zdravý životný štýl ako jedna z častí vzdelávacieho štandardu si kladie za cieľ poskytnúť žiakom základné poznatky o vplyve pohybu na zdravie a tým i ovplyvnení žiakov, aby vnímali pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia. V prípade, že žiakom bude v dostatočnej miere vysvetľovaný vplyv pohybu na zdravie a to najmä „nepopulárnych“ vytrvalostných aktivít, je predpoklad, že žiaci si vytvoria trvalejší vzťah nielen k telesnej a športovej výchove ale i k mimoškolským pohybovým či športovým aktivitám. Samozrejme tieto poznatky musia byť žiakom sprostredkované na veku primeranej úrovni, ale už i deti v predškolskom veku majú vytvorenú elementárnu „naivnú“ predstavu o fungovaní srdca či pľúc. V prípade, že poskytneme žiakom informácie ako pohyb vplýva na srdcovo-cievny systém alebo ako sa mení svalstvo vplyvom pohybovej či športovej aktivity (funkciu svalov deti vnímajú v mladšom školskom veku intenzívne, keď sa navzájom porovnávajú vo fyzických výkonoch) môžeme ovplyvniť ich vnímanie pohybu a jeho súvislosti so zdravím. Niektoré výkonové štandardy pre túto oblasť sa môžu prelínať s obsahom v predmetoch ako prvouka alebo prírodoveda ako napr. „žiak vie rozlišovať zdravú a nezdravú výživu“. Keďže problematika zdravej výživy úzko súvisí so vzdelávaciu oblasťou Zdravie a pohyb, je samozrejme, že takýto výkonový štandard tu je zakomponovaný. Predpokladá sa, že ak žiaci majú základné poznatky o zdravej a nezdravej výžive je možné ich rozšíriť o poznatky vplyvu výživy na pohybovú aktivitu resp. aké zložky výživy nevyhnutne k pohybu potrebujeme. S tým súvisí i problematika príjmu a výdaja energie ako základných premenných nadváhy či obezity.

Jeden z výkonových štandardov sa zameriava na popis znakov správneho držania tela v rôznych polohách. Tento výkonový štandard má dve dimenzie, prvá je, že si žiaci uvedomujú dôležitosť správneho držania tela a dôsledky odchýlok v chybnom držaní tela a jeho vplyvu na zdravie. Tá druhá dimenzia je, že sa pokúšajú správne držanie tela zaujať počas cvičenia i počas každodenných aktivít ako napr. pri sedení v školskej lavici.

Ďalšou významnou súčasťou vzdelávacieho štandardu je Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Cieľom tejto časti je vytvoriť u žiakov predstavu o ich vlastných pohybových

možnostiach a to prostredníctvom diagnostiky pohybovej výkonnosti. Preukázanie individuálneho zlepšenia sa v stanovených ukazovateľoch vybraných testov je výkonovým štandardom, ktorý má v súčasnej tendencii znižovania sa úrovne pohybovej výkonnosti významnú úlohu. Žiaci by však pred testovaním mali byť oboznámení s významom daného testu resp. čo sa ním testuje a aký význam má dosiahnutý výsledok. Pre posudzovanie individuálnych výkonov boli vybraté všeobecne známe testy pohybovej výkonnosti. Túto testovú batériu je možné doplniť o ďalšie testy, zaujímavými pre žiakov v tomto veku sú najmä testy úrovne koordinačných schopností ako reakčnej či rovnováhovej schopnosti. Doplnenie kondičných testov koordinačnými môže mať aj psychologický efekt, keďže niektorí žiaci môžu dosahovať lepšie výsledky v koordinačných ukazovateľoch ako v tých kondičných. Napriek porovnávaní žiakov a vytváraniu určitých rebríčkov je stále v popredí individuálne zlepšenie a preto pravidelné testovanie môže poukázať na individuálne zlepšenia resp. zhoršenia žiakov. Výkonový štandard zameraný na funkčnú odozvu organizmu týkajúci sa merania pulzovej frekvencie si nekladie za cieľ presné odmeranie pulzovej frekvencie žiakmi, ale skôr sa zameriava na vnímanie rozdielu pulzovej frekvencie v pokoji a počas pohybu. Žiaci si týmto spôsobom môžu uvedomiť, akú významnú úlohu zohráva srdce pri svalovej práci a ako môže prispieť pohybová aktivita k šetreniu srdca.

V rámci Športových činností pohybového režimu je rozlíšených päť tematických celkov: Základné pohybové zručnosti, Manipulačné, prípravné a športové hry, Hudobno-pohybové a tanečné činnosti, Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry, Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti. Najvyššia odporúčaná časová dotácia je pre Základné pohybové zručnosti a Manipulačné, pohybové a športové hry 30%, pre Hudobno-pohybové a tanečné činnosti a Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti bola navrhnutá dotácia 15% a pre Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry je to 10%. Zmeny v názvoch tematických celkov by mali zjednodušiť orientáciu v obsahu daného tematického celku ako napr. obsah celku pôvodne nazvaný Kreativne a estetické pohybové činnosti nebol pre učiteľov tak zrozumiteľný ako by mohol byť obsah pod novým názvom celku Hudobno-pohybové a tanečné činnosti. Názov tematického celku Psychomotorické cvičenia a hry bol doplnený o zdravotne orientované cvičenia, ktoré by mali smerovať najmä k aplikácii cvičení pre podporu správneho držania tela a k odstraňovaniu už vzniknutých odchýlok.

Tematický celok Základné pohybové zručnosti je zameraný najmä na prostriedky gymnastiky a atletiky. Súčasťou sú tiež základné poradové cvičenia a s nimi súvisiace základné povely a telovýchovná terminológia. Vo vzdelávacom štandarde pre tento tematický celok sú doplnené úpolové cvičenia, ktoré v predchádzajúcom ŠVP absentovali. Úpoly sú v mladšom školskom veku najmä u chlapcov veľmi populárne i v rámci mimoškolských aktivít patria športy ako karate, judo či aikido stále medzi obľúbené. V rámci výučby nie je nevyhnutné, aby učiteľ ovládal techniku úderov či pádov, ale aby boli zaradované cvičenia odporové, na pretláčanie či preťahovanie.

Manipulačné, prípravné a športové hry sa v rámci svojho obsahu zásadne nezmenili. Upozorniť by sme chceli skôr na fakt, že nie sú jediným tematickým celkom v predmete a hoci žiaci uprednostňujú vybíjanú či futbal, hodinová dotácia pre tento tematický celok by nemala predstavovať viac ako vyššie uvedených 30%. Je dôležité zvážiť motiváciu žiakov, aby mali záujem aktívne cvičiť na hodinách telesnej a športovej výchovy, na druhej strane cieľom je poskytnúť žiakom príležitosť oboznámiť sa s novými pohybovými zručnosťami,

ktoré prispievajú k ich pohybovému rozvoju. Variabilita a pestrosť telesných cvičení by mali byť základom primárnej telesnej a športovej výchovy.

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti sú zamerané na rozvoj rytmickej ale i rovnováhovej či priestorovej schopnosti. Nové rytmicko-pohybové prostriedky ako sú aerobik, zumba či trampolíny môžu byť zaujímavým sprestením hodín nielen pre dievčatá. Tradičnými prostriedkami sú najmä prostriedky modernej gymnastiky, ktoré sa žiaľ z hodín vytrácajú. Pre žiakov je určite atraktívne najmä využitie náčinia ako je švihadlo, obruč či stuha. Tanečná či štylizovaná chôdza vo veľkej miere prispieva k správne držaniu tela a posilneniu posturálnych svalov.

Tematický celok zameraný na Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry obsahuje cvičenia, ktoré majú rôzne zdravotné účinky smerujúce k rozvoju zdravotne orientovanej zdatnosti. Dominantne by sa mali uplatňovať cvičenia s uvoľňujúcim a kompenzačným účinkom, naťahovacie a strečingové cvičenia. Súčasťou obsahu sú i rovnováhové cvičenia zamerané na rozvoj statickej ako i dynamickej rovnováhy, cvičenia na rôznych balančných podložkách ako napr. bosu. Oblíbené u žiakov sú i psychomotorické cvičenia s netradičným náčiním ako sú balóny, vrchnáky či padáky, ktoré umocňujú vnímanie vlastného tela a jednotlivých pohybov v inej perspektíve ako pri pohybových či športových hrách.

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti majú v novom programe posilnenú odporúčanú dotáciu, keďže obsah tohto celku je veľmi rôznorodý a je špecifický v porovnaní s ostatnými celkami. Špecifickosť tohto celku vyplýva z prostredia, v ktorom sa realizuje. Upozorniť by sme chceli najmä na základný plavecký výcvik, ktorý by mal byť povinnou súčasťou výučby. Každý žiak/žiačka by mal/a získať skúsenosť s vodným prostredím a osvojiť si základné plavecké zručnosti. V porovnaní s lyžovaním či korčuľovaním možno konštatovať, že plávanie priamo súvisí s bezpečnosťou žiakov a ohrozením ich zdravia či života.

V súčasnosti sa stále zvyšuje počet žiakov, ktorí vykonávajú pravidelnú pohybovú aktivitu len na hodinách telesnej výchovy. Nie je tajomstvom, že už v mladšom školskom veku sa deti začínajú viac venovať moderným technológiám ako sú počítače, tablety či videohry. Ako dôsledok pohybovej inaktivity vstupuje do popredia nadváha, obezita či nedostatok svalovej hmoty, čo ovplyvňuje motorickú výkonnosť a telesnú zdatnosť žiakov. Nezanedbateľným faktom je i zvyšujúce sa percento žiakov s chybným držaním tela či rôznymi odchýlkami oporno-pohybovej sústavy. Odborníci v oblasti telesnej výchovy a športu sa stále zaoberajú otázkou ako zmeniť pohľad detí na pohyb a šport, aby sa stal prirodzenou súčasťou ich života a nebol len výnimočným či dokonca negatívnym prvkom ich každodenného života. Jedna z ciest je i kvalitná telesná výchova, ktorá by mohla vďaka svojej pravidelnosti pomôcť k pochopeniu významu pohybu pre zdravie a vytvoreniu vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite.



## 5.2 Telesná a športová výchova na druhom stupni základnej školy

Vzdelávací štandard na tomto stupni vzdelávania je rozdelený na štyri základné časti (moduly): Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. V tretej časti bola doplnená telesná zdatnosť v porovnaní s pôvodným ŠVP, kde bola uvedená len zdatnosť. Ostatné názvy ostali bez zmeny. V Športových činnostiach pohybového režimu nastala zmena v členení tematických celkov, pôvodných 9 tematických celkov bolo zredukovaných na 4 plus povinne voliteľný tematický celok. Nové tematické celky sú atletika s odporúčanou dotáciou 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Povinne voliteľný tematický celok má dotáciu 30% a v každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok. Cieľom povinne voliteľných tematických celkov je najmä posilniť motiváciu žiakov na vykonávanie pohybovej a športovej aktivity, využiť špecifické podmienky škôl a doplniť základné učivo. Podmienkou zaradenia konkrétneho voliteľného tematického celku je, že tieto pohybové alebo športové aktivity boli súčasťou učiteľovej pregraduálnej prípravy alebo na ne získal trénerské či cvičiteľské vzdelanie. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako bejzbal, ringo, bedminton či pohybové aktivity ako korčuľovanie alebo tanec. Tieto pohybové a športové aktivity môžu byť doplnené na základe vyššie uvedeného pravidla.

Obsah tematických celkov, ktoré boli zrušené ako Poznatky z telesnej výchovy a športu alebo Všeobecná gymnastika bol prenesený do iných častí vzdelávacieho štandardu čiastočne do Zdravia a jeho porúch alebo do Športových činností pohybového režimu bez uvedenia konkrétneho tematického celku. Pri tvorení školských vzdelávacích programov odporúčame vychádzať z jednotlivých častí (modulov) a nie z tematických celkov, ktoré predstavujú nižšie štruktúrovanie. Stáva sa v praxi, že učitelia postupujú pri plánovaní tak, že zohľadňujú len tematický celok, čo má za následok absenciu mnohých vzdelávacích štandardov uvedených v iných častiach ako sú Športové činnosti pohybového režimu.

Ďalším zrušeným tematickým celkom bolo Plávanie, ktorého obsah bol prenesený do Sezónnych pohybových činností. Vzhľadom na uvedený výkonový štandard „preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50m (vybraný plavecký spôsob)“ je škola povinná zabezpečiť plavecký výcvik (základný alebo zdokonaľovací, podľa úrovne žiakov), aby žiaci mohli tento štandard splniť.

Dôležitou súčasťou telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je realizácia kurzových foriem výučby a to už vyššie spomínaného plaveckého kurzu a lyžiarskeho výcviku. Lyžiarsky výcvik je v prípade dobrých podmienok možné realizovať aj dennou dochádzkou, v prípade lyžiarskeho zájazdu sa zväčša realizuje v trvaní 5-7 dní.

V rámci Sezónnych pohybových činností sa uskutočňujú i cvičenia v prírode v rozsahu 4 hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu 5 hodín v 7. až 9. ročníku. Realizácia kurzových foriem výučby ako i cvičení v prírode z hľadiska ich obsahu zostáva rovnaká ako v predchádzajúcom programe.

Tematický celok Testovanie bol zakomponovaný do časti Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť, kde by sme chceli upozorniť na výkonový štandard „každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností“, ktorý sa priamo týka pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti žiakov a zaväzuje učiteľa k tomu, aby každoročne vykonal testovanie

žiacov prostredníctvom testovacej batérie uvedenej v obsahovom štandarde. Testovaciu batériu je samozrejme možné doplniť o testy úrovne koordinačných schopností prípadne iné testy na kontrolu úrovne kondičných schopností. Pri dopĺňaní testovacej batérie odporúčame tieto testy zaradiť do školského vzdelávacieho programu.

Pri porovnaní zmien, ktoré nastali v primárnom a v nižšom strednom vzdelávaní môžeme konštatovať, že významnejšie úpravy sa týkali primárneho vzdelávania a to najmä v konkretizovaní a dopracovaní výkonových štandardov tak, aby žiaci prichádzali na 2. stupeň základnej školy lepšie pripravení najmä z pohľadu osvojených pohybových zručností, lepšej telesnej zdatnosti, ale i so základnou bázou vedomostí a poznatkov o vplyve pohybu na zdravie.

Telesná a športová výchova okrem cieľov zameraných na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti zahŕňa i ciele orientované na celkový rozvoj osobnosti žiaka, utváranie pozitívnych postojov k pravidelnej pohybovej aktivite a vnímaniu pohybovej aktivity ako súčasť každodenného režimu žiaka. K tomu by mal prispievať obsah telesnej a športovej výchovy, ktorý by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov, vytvárať podnetné prostredie, ktoré umožní žiakom sa rovnocenne zapájať do výučbového procesu. Významnými faktormi ovplyvňujúcimi výučbu sú i metódy a formy vyučovania prezentované nižšie ako i možnosti modifikácie tradičných prostriedkov a telesných cvičení, z ktorých niektoré uvádzame v príkladoch metodických modelov.

### ***Metódy a formy vyučovania vzhľadom na výkon***

- motivačná metóda,
- rozhovor,
- motivačný rozhovor,
- riadený rozhovor,
- heuristický rozhovor,
- dialóg,
- expozičná metóda,
- fixačná metóda,
- frontálne opakovanie,
- prezentácia,
- výklad,
- praktické cvičenia,
- pochvala a povzbudenie,
- skupinová práca,
- projektové vyučovanie,
- práca s internetom/aplikáciami.

### ***Prierezové témy***

V telesnej a športovej výchove sa významne uplatňujú viaceré prierezové témy. Najvýraznejšie zastúpenie má ochrana života a zdravia, ale integrované sú i ďalšie z nižšie uvedených prierezových tém:

- dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke,
- environmentálna výchova,
- osobnostný a sociálny rozvoj,
- ochrana života a zdravia,
- regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra,
- výchova k manželstvu a rodičovstvu,
- mediálna výchova
- multikultúrna výchova,
- rozvoj komunikačných zručností.

### 5.3 Príklady metodických modelov

Príklady metodických modelov sú ukázkou modifikácie telesnej a športovej výchovy s cieľom začleniť a motivovať žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite a aktívnej účasti na hodinách telesnej a športovej výchovy. Hlavnou líniou je kooperácia v skupinách a inklúzia všetkých žiakov bez ohľadu na ich fyzické predpoklady a dispozície. V metodických modeloch sú prezentované aktivity, ktoré majú na jednej strane klasický charakter, ale na druhej strane sú obohatené o modifikáciu prvkov, ktoré by mohli žiakov motivovať. Domnievame sa, že nezanedbateľnou súčasťou telesnej a športovej výchovy je diskusia so žiakmi, ktorá môže viesť k odhaleniu slabých článkov výučby. Môže tiež napomôcť učiteľovi pri voľbe vhodných výučbových metód a stratégií tak, aby bolo možné dosiahnuť výučbový cieľ.

#### *Model 1 – telesná a športová výchova na prvom stupni ZŠ*

##### **Ciele:**

- rozvoj kreativity a spolupráce
- ochrana životného prostredia

##### **Materiál a priestor**

- recyklovaný materiál (vrchnáky od pet fľaší, pet fľaše, plechovky, novinový papier, špagát, stuhy a pod.)
- telocvičňa alebo ihrisko

##### **Organizácia**

- žiaci sú rozdelení do viacerých tímov, minimálny počet žiakov na jeden tím sú dvaja
- každý tím dostane recyklovaný materiál, ktorý majú využiť pri realizácii hry alebo cvičenia
- hry alebo cvičenia si môžu žiaci pripraviť aj na inom predmete ako napr. prvouka a na telesnej a športovej výchove budú cvičenia realizovať

1. Úloha (15 min.)

- každý tím predvedie svoju hru alebo cvičenie na svojom stanovišti
- potom sa tímy vymenia a každý si vyskúša iné stanovište

2. Úloha (15 min.)

- tímy si vymenia stanovištia a pokúsia sa modifikovať hru alebo cvičenia vymyslené a predstavené iným tímom

**Diskusia a záver:**

V diskusii by mal učiteľ zistiť, či bolo pre žiakov náročné vytvoriť vlastnú hru alebo cvičenie s daným materiálom, či bolo pre žiakov jednoduchšie hru modifikovať alebo ju pripravovať. Aký materiál sa žiakom najviac páčil, aká hra alebo cvičenie sa žiakom najviac páčila a pod.

**Model 2 – telesná a športová výchova na druhom stupni ZŠ**

**Ciele:**

- Rozvoj kooperácie v skupine
- Rozvoj sociálnych kompetencií
- Chápať význam inlúzie
- Sebareflexia a pochopenie správania iných

**Materiál a priestor:**

- Basketbalové ihrisko
- Basketbalové lopty
- Kartačky s rolovými úlohami

**Organizácia:**

1. Úloha (10 min.)

- Rozdelenie žiakov do dvoch tímov
- Hra basketbal podľa klasických pravidiel

2. Úloha (10 min.)

**Modifikácia pravidiel napr.:**

- Hrať bez driblingu – iba prihrávky
- Skórovať môžu iba najslabšie hráčky/hráči tímov (určí učiteľ)
- Každý člen tímu sa musí pred skórovaním dotknúť lopty
- Driblovať je možné len ľavou resp. pravou rukou (tá ktorá nie je dominantná)

- Skórovať je možné iba ľavou resp. pravou rukou (tá ktorá nie je dominantná)

### 3. Úloha (10 min.)

Rolové hry – učiteľ rozdá niektorým (alebo všetkým) žiakom kartičky s konkrétnou úlohou, ktorú bude hrať počas basketbalu napr.

- Agresívny hráč
- Dobrý resp. zlý spoluhráč
- Dominantný hráč
- Slabý hráč
- Len obranca
- Len útočník

Žiaci sa budú snažiť hrať jednotlivé role tak, aby potlačili alebo podporili svoj potenciál.

#### ***Diskusia a záver:***

V diskusii by mal učiteľ zistiť, ktorá úloha žiakom vyhovovala a prečo. Ako sa cítili vo svojich rolách, ako sa im pracovalo vo svojich tímoch, čo im prekážalo a naopak čo im vyhovovalo, aký význam mali jednotlivé úlohy a pod.

Tento typ modifikácie hier môže prispieť k začleneniu žiakov, ktorí v klasických športových hrách nedominujú. Vzhľadom na to, že telesná a športová výchova si kladie za cieľ motivovať žiakov k pohybovej aktivite, tieto hry môžu byť určitým motivačným faktorom.

#### ***Model 3 - telesná a športová výchova na druhom stupni ZŠ***

##### ***Ciele:***

- Chápať význam fair play
- Rozvoj kooperácie v skupine

##### ***Materiál a priestor***

- Lietajúce taniere – frisbee
- Telocvična alebo ihrisko

##### ***Organizácia***

### 1. Úloha (10 min.)

- Rozdelenie žiakov do tímov (3-5 hráčov na jeden tím)
- Prihrávky s frisbee v tíme zamerané na techniku hodu a chytania

## 2. Úloha (10 min.)

- Hra na desať prihrávk
- Prihrávky sa počítajú nahlas, hra je bez rozhodcu, tím, ktorý si 10 krát prihrá bez pádu frisbee na zem vyhráva

## 3. Úloha (10 min.)

### **Modifikácia pravidiel napr.:**

- Každý hráč v tíme sa musí dotknúť frisbee
- Nemôžu si po sebe dvakrát prihrať tí istí hráči
- Chytať je možné len jednou rukou (alebo len dvomi rukami)

### ***Diskusia a záver:***

V diskusii by mal učiteľ zistiť, ktorá úloha žiakom vyhovovala a prečo. Či im vyhovovala viac klasická hra alebo modifikovaná s ďalšími pravidlami, aký vidia medzi týmito hrami rozdiel, prečo niekomu vyhovovala klasická hra a inému zase modifikovaná a pod.

### ***Hodnotenie – procesu dosahovania výkonu žiaka – hodnotenie v určitých úsekoch – rôzne typy matíc hodnotenia***

Okrem oficiálnych spôsobov hodnotenia odporúčame sa zamerať na formatívne hodnotenie žiakov. Vyzdvihovať ich pokroky a dávať im spätnú väzbu, na ktorých oblastiach je potrebné ešte popracovať. Odporúčame rozvíjať kritické sebahodnotenie žiakov, ale aj objektívne hodnotenie spolužiakov (vrstovníkov).

Hodnotenie:

- ústne/písomné,
- kvalitatívne/kvantitatívne,
- krátkodobé/dlhodobé,
- známku/bodové (resp. percentuálne).

### ***Sebahodnotenie učiteľa***

Odporúča sa realizovať po každej vyučovacej jednotke. Je zamerané na to, či učiteľ splnil, alebo neplnil ciele, ktoré si vytýčil. V prípade, že neprišlo k naplneniu výchovných a vzdelávacích cieľov na postačujúcej úrovni, prichádza k analýze dôvodov a k stanoveniu opatrení smerujúcich k náprave do žiadaného stavu.

## **Použité a odporúčané zdroje:**

Andonova, D. et al. 2013. *Move and Learn*. Copenhagen: International Sport and Culture.  
Dostupné: <http://www.moveandlearn.org/>

Antala, B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK. Dostupné: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.PDF>

Designed to move, A physical Activity Action Agenda, Nike, 2012, 125 s. Dostupné: <https://www.designedtomove.org/>

Masaryková, D. 2015. *Súčasnosť a perspektívy telesnej výchovy na Slovensku a v zahraničí*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.

Physical and Health Education Canada. 2013. Physical Literacy. Dostupné: <http://www.phecanada.ca/pprograms/physical-literacy>

Ružbarská, I. - Turek, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: PU v Prešove, FŠ.

Zapletalová, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11-18 školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Peter Mačura- PEEM, 2011. Č

Pracovná verzia

**Prílohy**



## PRÍLOHY

### Príloha: 1

#### Tematický výchovno-vzdelávací plán (TVVP) pre školský rok 2015/2016

**Stupeň vzdelania:** Primárne vzdelávanie

**Predmet:** Telesná a športová výchova

**Ročník:** prvý

**Trieda:**

**Odporučený počet hodín:** 2 hodiny týždenne

Mes./týždeň	Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard
IX/1	Úvodná hodina	Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad. Organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení.
IX/2	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - Testovanie	Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.	Rozvoj a diagnostikovanie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť. <b>Testy:</b> skok do diaľky z miesta, člňkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe,
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - Testovanie	Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej	Rozvoj a diagnostikovanie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť.

		výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.	<b>Testy:</b> ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh
IX/3	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,	Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko
	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom.	Rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina.
IX/4	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti. Zvládnuť techniku behu.	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia.  Bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru.
	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Zvládnuť techniku skoku do diaľky.	Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,
X/1	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Zvládnuť techniku hod tenisovou loptičkou.	Hod loptičkou, hod plnou loptou
	Športové činnosti pohybového režimu - Základné pohybové zručnosti	Pomenovať základné pohybové zručnosti. Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hod tenisovou loptičkou.	Bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

X/2	Športové činnosti pohybového režimu - Manipulačné, prípravné a športové hry	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.	Pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie. Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných).
	Športové činnosti pohybového režimu - Manipulačné, prípravné a športové hry	Zvládnuť techniku manipulácie s náčiním.	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním (ringo, frisbee).
X/3	Športové činnosti pohybového režimu - Manipulačné, prípravné a športové hry	Uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej hre.	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním (ringo, frisbee).
		Uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre. Zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním prípravné športové hry.

## Príloha: 2

### Tematický výchovno-vzdelávací plán (TVVP) pre školský rok 2015/2016

**Stupeň vzdelania:** Nižšie stredné vzdelávanie

**Predmet:** Telesná a športová výchova

**Ročník:** piaty

**Trieda:**

**Odporúčený počet hodín:** 2 hodiny týždenne

Mes./týždeň	Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard
IX/1	Zdravie a jeho poruchy	Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení.	Hygiena úborov, dopomoc a záchrana pri cvičení, prvá pomoc pri drobných poraneniach.
IX/2	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - Testovanie	Každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností. Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem.	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike. <b>Testy:</b> skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe,
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - Testovanie	Každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností.	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť

		Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem.	poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike. <b>Testy:</b> ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh
IX/3	Športové činnosti pohybového režimu - Atletika	Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín – nízky a polovysoký štart	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.  Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart.
	Športové činnosti pohybového režimu - Atletika	Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín – rýchly beh	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností nízky štart, rýchly beh.
IX/4	Športové činnosti pohybového režimu - Atletika	Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín – vytrvalostný beh	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností polovysoký štart, vytrvalostný beh.
	Športové činnosti pohybového režimu - Atletika	Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín – skok do diaľky	Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta.
X/1	Športové činnosti pohybového režimu - Atletika	Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín – hod loptičkou, hod plnou loptou	Hod loptičkou a granátom, hod plnou loptou.

	Športové činnosti pohybového režimu – Atletika	Osvojiť si techniku vrhu guľou	Vrh guľou
X/2	Športové činnosti pohybového režimu – Športové hry	Prezentovať optimálnu techniku pohybových zručností v basketbale.	basketbal - prihrávka, dribling,
	Športové činnosti pohybového režimu – Športové hry	Prezentovať optimálnu techniku pohybových zručností v basketbale.	basketbal - streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti,
X/3	Športové činnosti pohybového režimu – Športové hry	Aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností.	Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží basketbal – prípravné športové hry
X/4	Športové činnosti pohybového režimu – Športové hry	Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností.	basketbal - bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše