

**ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV**

**ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM**

**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

(Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb)

**PRÍLOHA ISCED 2**

Posúdila a schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ

Bratislava 2009

## **CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB**

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 nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

## CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

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 pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove 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 predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

### **Pohybové kompetencie**

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

### **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 a 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.

### **Komunikačné kompetencie**

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

### **Učebné kompetencie**

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

### **Interpersonálne kompetencie**

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.

- Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

**Postojové kompetencie**

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

## OBSAH

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

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

### Ciele jednotlivých modulov

#### **Zdravie a jeho poruchy**

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie,
- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

#### **Zdravý životný štýl**

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívanie športových a pohybových činností vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

#### **Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

#### **Športové činnosti pohybového režimu**

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva odporúčame, aby sa základné tematické celky poznatky z telesnej výchovy a športu a všeobecná gymnastika vyučovali ako súčasť každej vyučovacej

hodiny telesnej a športovej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporúčame vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou plávania. Tematický celok plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

## Prehľad tematických celkov

### A. Základné tematické celky

<i>Poznanky z telesnej výchovy a športu</i>
<i>Všeobecná gymnastika</i>
<i>Atletika</i>
<i>Základy gymnastických športov</i>
<i>Športové hry</i>
<i>Plávanie</i>
<i>Sezónne činnosti</i>
<i>Povinný výberový tematický celok</i>
<i>Testovanie</i>
S P O L U 66 hodín

### B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry
Korčuľovanie
Korčuľovanie in line
Snowboarding
Cvičenie v posilňovni
Aerobik, akvaerobik
Športové úpoly a sebaobrana
Ladový hokej
Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)

Pozn.: pozri kapitolu PROCES

## VÝSTUPNÝ VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

### Poznatky z telesnej výchovy a športu

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**. Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

#### KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

#### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej a športovej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

##### Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

##### Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

### Všeobecná gymnastika

## KOMPETENCIA

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchranu, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

#### Vedomosti:

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
- štruktúra gymnastickej jednotky – úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

#### Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností,
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností,
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

**1. Kondičná gymnastika** - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela:

- kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo,

- výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne,
- záklony trupu v ľahu vpredu, sed – ľah vzadu,
- zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním (fit lopty, overbally, dyna-bandy...), s náradím, na náradí,
- *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení,
- *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,
- *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku.

## 2. Základná gymnastika

### Akrobatické cvičenie:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúl'ov so skokmi a obratmi,
- stojka na rukách s oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne,
- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,
- podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

### Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360°,
- obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, križením, prísunom. Obraty jednonožne prednožením o 180° – 360°.

### Cvičenie na náradí a s náradím:

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
- lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stoj; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo; väzby, zostava (1 – 2 – 3 dĺžky náradia),
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolucvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka,
- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky – prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,
- lano: šplhanie.

### Cvičenie s náčiním:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne, väzby, zostava, pohybová skladba,

- tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrbtice, elasticitu svalov,
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,
- šatka – oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie, väzby, zostava, pohybová skladba, rope skipping (skákanie cez švihadlo).

Relaxačné a dychové cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoji, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

- nástup, pochod, povely.

**3. Rytmická gymnastika:**

- cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu – pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčinia, s náčiním; prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový, mazurkový v 3/4 takte; rytmické cvičenie navzájom spájať,
- pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dŕb na hudbu.

**4. Kompenzačné cvičenia:**

- odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stoji do prednoženia, unoženia, zanoženia,
- cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania,
- vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
- mať vytvorený pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

## Atletika

### KOMPETENCIA

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga, byť schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

### Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

### Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

## Základy gymnastických športov

### KOMPETENCIA

Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie a cieľ,

- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,
- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
- zásady bezpečného správania, pomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

### Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

### **1. Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:**

Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 – 2 rady.

#### Akrobacia:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby
- stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
- premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred,
- podpor stojmo prehnute vzad.

#### Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360° – skok odrazom jednožnožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
- obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

Hrazda po ramená - zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

- výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok.

Preskok - koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:

- skrčka, roznožka, odbočka.

Nízka kladina D (do 110 cm) - zostava 2 dĺžky náradia:

- chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

Kruhy CH

- kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

## **2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:**

švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie,

lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie,

šatka (závoj) – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- Zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

## **Športové hry**

### **KOMPETENCIA**

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,

- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.),
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

### Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:
  - basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strelba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou,
  - futbal** – prihrávka, tľmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou,
  - hádzaná** – prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou,
  - volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba,
- **iné vyučované športové hry,**
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,

- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

## Plávanie

### KOMPETENCIA

Žiak – **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.
- preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou:
  - a) **minimálna úroveň:** 50 m jedným plaveckým spôsobom
  - b) **pokročilá úroveň:** 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

#### Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj, príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

#### Zručnosti a schopnosti:

##### Obsah základného plaveckého nácviku:

1. Hry vo vode. Nácvik hrúbika, lovenie predmetov
2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z, P a dýchanie do vody
5. Individuálne odstraňovanie chýb
6. Nácvik práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. Štafetové súťaže. Dopomoc unavenému plavcovi

##### Obsah zdokonaľovacieho plaveckého výcviku:

1. Kraulové a znakové dolné končatiny (DK) s dosku a dýchanie, (resp. prsia)
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi (DK) a dýchanie (resp. prsia)
3. Súhra (PS) kraul, znak, prsia a dýchanie. Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P (50 m vzdialenosť)
7. Plavecké obrátky

- 8. Plávanie pod vodou
- 9. Dopomoc vo dvojici
- 10. Štartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom),
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom,
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity.

## Sezónne činnosti

### KOMPETENCIA

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
- vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jázd, oblúkov, brzdení a pod.,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
- zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,
- vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti:**

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja,
- základná terminológia, názvy pohybových zručností,
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

**Zručnosti a schopnosti:**

- kondičná príprava, základné kondičné, koordinačné a pohybové schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:

1. **Zjazdové lyžovanie** – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.

**2. Bežecké lyžovanie** – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam,
- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

**3. Cvičenia v prírode**

**KOMPETENCIA**

Žiak dosahuje takú roveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

**VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
- absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,
- vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,
- poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,
- vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,
- vedieť organizovať pohybové hry v prírode,
- poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

**OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

**Vedomosti:**

- základy odbornej turistickej terminológie,
- základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
- základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
- základy odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky,
- základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky.

**Zručnosti a schopnosti:**

- presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok,
- cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach,
- nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.),
- orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu,
- orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu,
- výber, príprava a likvidácia ohniska,
- základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
- praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín,

omrzlín, popálenín),

- jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje:**

- zapájať sa do aktivít súvisiacich s pobytovými a turistickými činnosťami v prírode, ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo voľnej prírode,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- mať pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej aktivity.

## PROCES

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa, školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy sa zúčastňujú všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Pre žiakov zdravotne oslabených je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej a športovej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy: Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu I. a II. stupeň základnej školy (ISCED 1,2): schválené: 9.5.2003, č. 526/2003-41, platné od 1.9.2003.

## Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

### *Základný tematický celok*

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat.

Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry – basketbal, futbal, hádzaná, volejbal.

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí

súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 až 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín.

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť. Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe. Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul). Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie. Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov. Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 až 7-dňových lyžiarskych kurzov (zájazdov). Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu päť hodín v 7. a 9. ročníku. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana života a zdravia".

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. – 5. ročník ZŠ – začiatok školského roka – vstupné testovanie

- 2. – 5. ročník ZŠ – koniec školského roka
- 3. – 6. ročník ZŠ – koniec školského roka
- 4. – 7. ročník ZŠ – koniec školského roka
- 5. – 8. ročník ZŠ – koniec školského roka
- 6. – 9. ročník ZŠ – koniec školského roka – výstupný test

Hodnotenie vykonajte pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996, 1990), kde nájdete aj popis testov:

TESTY CHLAPCI DIEVČATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. Člnkový beh 10 x 5 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov) – test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný štandard  
B = priemerný štandard  
C = nadpriemerný štandard

#### *Výberový tematický celok*

Do výberového tematického celku je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej a športovej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.

#### Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry

Medzi takéto aktivity môžeme tiež zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie in-line, snowboard.

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej voľnej vodnej ploche.

#### Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 – 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevné rukavice, chrániče predkolenia na futbal a chrániče lakt'ov.

Spracovali: doc. PaedDr. Viera Bebčáková, PhD.  
PhDr. Milan Mikuš  
prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD.