

UČEBNÉ OSNOVY

Predmet: Telesná a športová výchova
9. ročník (ISCED 2)

Charakteristika 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 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

Počet hodín v ŠVP a ŠkVP

Ročník	9.
Počet hodín v ŠVP	2
Počet hodín v ŠkVP	0
Spolu	2

Ciele predmetu:

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 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 predmetu:

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 vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti 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 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 základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej 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. Prítom 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 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.

OBSAH TEMATICKÝCH CELKOV

9. roč, Atletika - 18 hod. / 9 hod. jeseň, 9.hod. jar/
 Športová gymnastika - 13 hod.
 Volejbal - 6 hod.
 Hádzaná - 6 hod.
 Basketbal - 8 hod.
 Futbal – Ch – 13 hod. / D – rytmická gymnastika – 5 hod., Volejbal 8 hod. /
 Výstupný test – 2 hod.

Kľúčové kompetencie:

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 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 riadi 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 účinok 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, záchrany, 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- a s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), 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, over baly, dynabandy, ..), 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 vynesmo; 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 kotúľov so skokmi a obratmi,
- stojka na rukách 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, krížením, 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. Vázby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia),
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), 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. Vázby, zostava, pohybová skladba,
- tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrčtice, elasticitu svalov,
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,
- šatka – oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie. Vázby, zostava, pohybová skladba, rope skiping.

Relaxačné a dychové cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoj, 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 náčina, s náčiním. Prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový, mazurkový v ¾ 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, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia,
- cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematiku 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 správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

A T L E T I K A

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 využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vie 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 seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

Z Á K L A D Y G Y M N A S T I C K Ý C H Š P O R T O V

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, dopomoc, 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- a s náradím, 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 jednožne 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 jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl' 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, jednonožne, 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 ++++hických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správneho životného 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, tlmenie 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 predkladu 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.

Organizačné formy, metódy a postupy práce:

Vyučovacia hodina nácviková, precvičovanie, cvičenia na stanovištiach, frontálne precvičovanie, cvičenia v dvojiciach, trojiciach, skupinách, individuálny prístup, školské turnaje, zápasy, MO, MK

Názov tematického celku	Počet hodín	Stratégia vyučovania v deviatom ročníku				
		Prierezové témy	Obsahový štandard - základný obsah	Výstup - výkonový štandard	Metódy	Formy práce
<i>Atletika</i>	18	Regionálna výchova, mediálna výchova, výchova zdravého životného štýlu, osobnostný a sociálny rozvoj, finančná gramotnosť	Beh 60 m Skok do diaľky skrčmo Detto – kročmo Skok do výšky-N Detto –V Štafetový beh Vytrvalostný beh Hod granátom Vrh guľou Člnkový beh 10x5 Beh 12 min.na výkon	Základné pravidlá ľahkej atletiky, význam rozcvičenia, pomáhať pri organizovaní a rozhodovaní, zásady fair-play Vedieť sa orientovať v základných ľahkoatletických disciplínach a prakticky ich demonštrovať, poznať význam vplyvu na zdravý vývoj organizmu, poznať význam rozcvičenia, pomáhať pri organizovaní súťaží	Nácviková, precvičovacia, pretek, cvičenia v dvojiciach	Vyučovacia a hodina, skupinová, individuálna
<i>Športová gymnastika</i>	13	Výchova zdravého životného štýlu, osobnostný a sociálny rozvoj, finančná gramotnosť	Ľah vznesmo, stoj na lopatkách, kotúle vpred, vzad Stoj na rukách Premet bokom Akrobatická zostava	Poznať gymnastické športy, vedieť ohodnotiť techniku a estetiku prevedenia, dokázať postrehnúť chyby v prevedení posúdiť reálne svoju športovú úroveň	Nácviková, precvičovacia	Vyučovacia a hodina, individuálna, skupinová

			Hrazda-výmyk predom,toč jazdmo vpred,prešvihy únožmo vpred,vzad,zoskok Skrčka Roznožka Odbočka Kruhy –CH-komihanie vo vise,vis vznesmo,strmhlav Kladina-D-chôdza,tanečné kroky,obrat jednonož o 180°,ľah vznesmo,zoskok odrazom obojnož skrčmo Šplh na tyči, lane Akrobatická zostava			
Volejbal	6	Regionálna výchova,mediálna výchova,výchova zdravého životného štýlu,osobnostný a sociálny rozvoj,multikultúr na vých, finančná gramotnosť	Odbitie horné na mieste,po pohybe nad seba Detto-pred seba Odbitie pod uhlom Spodné podanie Prihrávka na nahrávača pri sieti Nahrávka nad seba	Správne pomenovať, popísať a v hre ukázať jednotlivé prvky, vysvetliť základné pravidlá,viest' rozcvičenie pred hrou,vykonávať funkciu rozhodcu,posúdiť reálne svoj výkon, i výkon súpera	Nácvičná,precvičovacia,zápas,cvičenia v dvojiciach,skupinách	Vyučovacia hodina,skupinová,individuálna,zápas
Hádzaná	6	Výchova zdravého životného štýlu,osobnostný a sociálny rozvoj, finančná gramotnosť	Prihrávka jednou rukou od pleca veľkým náprahom Dribling Strelba zhora z miesta Strelba skokom do bránkoviška Útočné kombinácie Obranné postavenie	Správne pomenovať,popísať,prakticky v hre ukázať a uplatniť základné herné činnosti, funkcie hráčov v obrane,útoku,základné pravidlá,vykonávať funkciu rozhodcu	Nácvičná,precvičovacia,zápas,cvičenia v dvojici	Vyučovacia hodina,skupinové vyučovanie ,zápas

					ach, skup inách	
<i>Basketbal</i>	8	Výchova zdravého životného štýlu, osobnostný a sociálny rozvoj, finančná gramotnosť	Prihrávka jednou rukou od pleca Dribling Strel'ba zhora z miesta z krátkej vzdialenosti Detto-zo strednej vzdialenosti- jednou rukou, obojruč i s výskokom Bránenie hráča bez lopty, s loptou Útočné kombinácie Obranné kombinácie Zápas	Vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho výkonu i výkonu družstva, vykonávať funkciu rozhodcu, poznať funkciu rozhodcu, poznať základné pravidlá hry, využiť herné systémy	Nácvičn á, precvi čovacia, zápas, cv ičenia v dvojici ach, skup inách	Vyučovaci a hodina, indi viduálna, sk upinová, zá pas
<i>Futbal – CH Rytmická gymnastika- 6 hod., Volejbal – 8.hod. – D</i>	13	Regionálna výchova, mediálna výchova, výchova zdravého životného štýlu, osobnostný a sociálny rozvoj, multikultúr na vých, finančná gramotnosť	Prihrávka po zemi Preberanie lopty- tlmenie, sťahovanie Vhadzovanie lopty Vedenie lopty-priamym smerom, zmenou smeru Obchádzanie súpera kľučkou, obhodením Strel'ba z miesta a po prihrávke, po vedení lopty Obsadzovanie hráča bez lopty, s loptou Herné kombinácie Postupný útok Hra brankára	Vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho výkonu, výkonu družstva i súpera, vykonávať funkciu rozhodcu, poznať základné pravidlá hry, hrať v duchu fair-play, využívať herné systémy	Nácvičn á, precvi čovacia, zápas, cv ičenia v dvojici ach, skup inách	Vyučovaci a hodina, indi viduálna, sk upinová, zá pas

<i>Rytmická gymnastika D</i>	5	Výchova zdravého životného štýlu, osobnostný a sociálny rozvoj Finančná gramotnosť	Strelba na presnosť z určitej vzdialenosti Zápasy s uplatnením nacvičených prvkov Švihadlo-preskoky na mieste, z miesta, znožmo, jednonožmo, skrižmo, striedavonož, osmičky Šatka-obľúky, kruhy, osmičky, Vlnovky, hádzanie, chytanie Lopta-kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie, chytanie	Poznať gymnastické športy, správne pomenovať cvičebné tvary, pohyby, zostaviť a viesť rozcvičenie, dokázať postrehnúť chyby v prevedení, držaní tela, posúdiť reálne svoju športovú úroveň		
<i>Volejbal-D</i>	8		Zápas zameraný na zdokonaľovanie herných činností	Ako TC - volejbal		
<i>Výstupný test</i>	2					

Učebné zdroje:

- odborné knihy a časopisy
- kinogramy
- IKT

Hodnotenie a klasifikácia predmetu:

Obsah vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova na našej škole tvorí systém pohybových aktivít, poznatkov, pravidiel, záujmov a ďalších hodnôt. Rozlišuje osobnosti chlapcov a dievčat, aplikujú sa v ňom tradičné druhy športov a cvičení. Učebné osnovy vychádzajú z dvojhodinovej týždennej dotácie pre telesnú výchovu, minimálnej pre splnenie cieľov a naplnenia obsahu základného učiva..

Učivo predmetu sa diferencuje na základné a výberové.

Základné učivo je záväzné

Zahŕňa .

- poznatky z telesnej kultúry
- diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti
- kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia
- cvičenia a poznatky z atletiky, gymnastiky, športových hier, posilňovania
- kondičnej prípravy, lyžovania.

Výberové učivo je zamerané na rozšírenie ponuky pohybových aktivít zo základného učiva. Obsah výberového učiva sa určí podľa záujmov a potrieb žiakov, podmienok školy, jej tradícií, špecializácie učiteľa. Na zvýšenie úrovne telesnej zdatnosti je vhodné využívať formu domácich cvičení.

Vzhľadom na diferencované materiálne a priestorové podmienky školy učiteľia TVS prispôbili učivo konkrétnym podmienkam a pristupujú k vymedzeniu obsahu ako k otvorenému systému, t.j. dopĺňajú ho, prípadne redukovujú v závislosti od vlastných podmienok, záujmu žiakov, miestnych tradícií a ďalších potrieb, ale vo vzťahu k základným cieľom.

Klasifikačné stupne na TŠV:

Stupeň 1 – výborný

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalšej merateľnej pohybovej výkonnosti sa rovná aritmetickému priemeru hodnôt populácie alebo je vyššia. Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má vznosné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava

pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

Stupeň 2 – chváľitebný

Žiak vykonáva pohyb s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá. hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné, nie s významnými chybami. Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa.

Stupeň 3 – dobrý

Žiak má v celistvosti a úplnosti osvojenie poznatkov, pojmov a zákonitosti podľa učebných osnov a pri ich využívaní má nepodstatné medzery. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré využíva pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach s menšími nedostatkami. Na podnet učiteľa uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Podstatnejšie nepresnosti dokáže s učiteľovou pomocou opraviť. V ústnom prejave má častejšie nedostatky v správnosti, presnosti, výstižnosti. Výsledky jeho činnosti sú menej kvalitné.

Stupeň 4 – dostatočný

Žiak vykonáva pohyby s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, nekolektívny, a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

Stupeň 5 – nedostatočný

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykonať iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej a športovej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

Ustanovenie pri postupe pri klasifikácii

O klasifikačnom stupni rozhoduje učiteľ, ktorý vyučuje telesnú a športovú výchovu. Pri určovaní stupňa prospechu na konci klasifikačného obdobia sa hodnotí kvalita výsledkov práce a učebné výsledky, ktoré žiak dosiahol za celé klasifikačné obdobie. Stupeň prospechu sa neurčuje na základe priemeru z klasifikácie za príslušné obdobie. Žiak zaradený do športovej výchovy oslabených sa klasifikuje. Pri čiastočnom oslabení alebo úľavách odporúčaných lekárom sa žiak klasifikuje s prihliadnutím na jeho zdravotný stav. Oslobodení žiaci, ktorí nie sú zaradení do oddelení zdravotne oslabených žiakov, sa klasifikujú s učiva povoleného lekárom. Hodnotenie stupňom 5 na konci klasifikačného obdobia nemá vplyv na celkový prospech. Ak žiak splnil ostatné požiadavky klasifikačného poriadku prospieva a postupuje do ďalšieho ročníka. Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Ďalšie kritéria môžu ovplyvniť klasifikáciu o jeden stupeň.. Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej a športovej výchovy a športu.

Pri hodnotení žiakov v telesnej a športovej výchove sledujeme tieto kritéria :

1. Úroveň rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktorú zisťujeme podľa úrovne základných pohybových schopností / rýchlosť, sila, obratnosť, vytrvalosť / prostredníctvom motorických testov, ktoré robíme pre žiakov 5. roč. na začiatku a konci školského roka a pre žiakov 6.-9.roč. na konci školského roka.
2. Stupeň zvládnutia základného učiva zo športových hier / basketbal, volejbal, futbal, hádzaná/ a z gymnastiky prostredníctvom zacvičenia jednoduchej gymnastickej zostavy.
3. Prístup žiaka a jeho aktivita na hodine, reprezentácia školy.

Kritéria hodnotenia TŠV.

- žiak je povinný nosiť si úbor na cvičenie, ktorý zodpovedá podmienkam hodiny
- ak na hodine necvičí, musí mať ospravedlnenie buď od lekára alebo zákonného zástupcu
- ak žiak na hodine necvičí a má ospravedlnenie, musí sa hodiny zúčastniť. Ak sa tak nestane učiteľ je povinný dať žiakovi neospravedlnenú hodinu.

Hlavným cieľom TŠV je kompenzovať jednostranné psychické zaťaženie žiakov fyzickými aktivitami, ktorých špecifické ciele predstavujú :
a, Telesný a funkčný rozvoj základných základných pohybových schopností a telesnej zdatnosti. Rozvoj pohybových schopností formou pohybových hier, posilňovacích cvičení...
b, Rozvoj pohybových zručností a návykov t.j. :

- osvojiť si racionálnu techniku základných pohybov / behu, skoku, hodu, vrhu /
 - zvládnuť základné hernú činnosť jednotlivca v športových hrách / basketbal, volejbal, hádzaná, futbal /
 - zvládnuť základné prvky športovej gymnastiky / kotúle, stojky, premety, preskoky /
- c, Rozvoj koordinačných schopností, t.j. :
- osvojiť si techniku jednotlivých atletických disciplín / skok do diaľky, výšky, vrh guľou, technika nízkeho štartu, hod kriketovou loptičkou.../
- d, Osvojiť si cvičenia zamerané na prevenciu úrazovosti, zvýšenie kĺbovej pohyblivosti a celkovej telesnej výkonnosti / stretching /
- Osvojiť si cvičenia zamerané na formovanie celého tela :
- posilňovacie cvičenia pre chlapcov
 - cvičenia zamerané na relaxáciu

Motivačná známka :

- umiestnene v krajských kolách na 1.-3. mieste
- umiestnenie v okrasných kolách 1.-3. mieste
- aktívna reprezentácia školy, obce v niektorom športe

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:

9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test

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

T E S T Y CHLAPCI DIEVCATÁ	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)	44	61	78	24	33	42
- test je alternatívou testu behu za 12 minút						
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný štandard

B = priemerný štandard

C = nadpriemerný štandard

V hodnotení a klasifikácii žiakov postupovať podľa metodického pokynu na hodnotenie a klasifikáciu žiakov č.22/ 2011.

Požadovaný výstup žiakov z Telesnej výchovy je zameraný na rozvíjanie funkčnej gramotnosti v oblastiach:

kultúrna gramotnosť - správanie sa v telocvični, počas zápasov, úcta k súperovi a spoluhráčom, angažovanosť v reprezentácii školy, dodržiavanie zásad fair-play

mediálna gramotnosť - sledovanie športového diania v škole, v obci, SR, vo svete

Začlenenie prierezových tém

Prierezová téma	Vzdelávacie stratégie
Multikultúrna výchova	- rozvíjať u žiakov poznanie rozličných tradičných aj nových kultúr, akceptovať kultúrne rozmanitosti ako spoločenskú realitu - uvedomovať si vlastnú kultúrnu identitu a vedieť ju porovnávať so špecifikami iných kultúr - rozvíjať žiakove interkultúrne kompetencie pre komunikáciu a spoluprácu s príslušníkmi iných kultúr - rozvíjať u žiakov poznanie odevnej kultúry rozličných kultúr, akceptovať kultúrne rozmanitosti ako spoločenskú realitu - mať schopnosť porovnávať spôsoby odievania rôznych kultúr, uvedomovať si kultúru odievania svojho národa a vedieť akceptovať iné, odlišné kultúry odievania
Mediálna výchova	- učiť žiakov, ako zmysluplne, kriticky a selektívne vnímať a využívať médiá a ich produkty - naučiť žiakov schopnosti samostatne vyjadriť svoj názor na informácie z médií - učiť žiakov zmysluplne, kriticky a selektívne vnímať a využívať informácie z médií o odevnom dizajne, o módnych prehliadkach, o manekýnkach - naučiť žiakov vyjadriť svoj názor na informácie z médií, nedať sa ovplyvniť módnymi výkrikmi v odievaní
Výchova zdravého životného štýlu	- posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k zdravému životnému štýlu a vnímaniu estetických hodnôt prostredia - dodávaním potrebných informácií o odevnom dizajne a jeho doplnkoch vypestovať cit k estetizácii seba a svojho prostredia formou besied, aktívnych tvorivých hodín - beseda s odborníkom o správnej životospráve, životnom štýle, preventívnych ochoreniach - pozorovanie, návšteva zdravotného strediska, lekárne
Osobnostný a sociálny rozvoj	- rozvíjať ľudský potenciál žiakov, poskytovať im základy pre plnohodnotný a zodpovedný život - rozvíjať tvorivý prístup k vlastným činnostiam, otvorenosť k experimentovaniu

	- rozvíjať u žiakov sebareflexiu, sebapoznávanie, sebaúctu, sebadôveru a stým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, za osobný život a seba vzdelávanie - rozvíjať u žiakov schopnosť prevziať zodpovednosť za svoj prístup k obliekaniu, k doplnkom, nesnažiť sa obliekať len podľa toho, čo „letí“, ale vytvoriť si vlastný štýl obliekania - rozvíjať tým u žiakov sebadôveru, sebaúctu, dôveru k hodnotám, zodpovednosť za svoje konanie
Regionálna výchova	- rozhovor, beseda, výklad, projektová činnosť, pozorovanie, vychádzka, exkurzia, návšteva výstavy, múzea, kostolov - zviditeľnenie školy v regióne a v tlači
Dopravná výchova	- prednáška príslušníkov obecnej polície - návšteva dopravného ihriska spojená s prednáškou o dopravných predpisoch - vychádzka do obce spojená s využitím získaných zručností v praktickom živote
Tvorba a prezentácia projektov	- prehliadka knižnice a zhromažďovanie materiálov - práca s odbornou literatúrou a encyklopédiami - osvojenie si formy a obsahu projektu, prezentácia a obhajoba, kolektívne posudzovanie prác - výstava prác - využitie poznatkov na jednotlivých predmetoch, využitie v medzipredmetových vzťahoch
Finančná gramotnosť	- mať schopnosť posúdiť význam trvalých životných hodnôt, zváženie vplyvu peňazí na ich zachovávanie a na základe toho vybrať a stanovenie životných priorít a východísk zabezpečenia životných potrieb - naučiť sa chápať funkciu peňazí ako prostriedku na zabezpečenie životných potrieb - vedieť popísať spôsoby, ako byť finančne zodpovedným človekom, vedieť uviesť príklady prínosov finančnej zodpovednosti a strát spôsobených finančnou nezodpovednosťou - naučiť sa porozumieť a orientovať sa v zabezpečovaní životných potrieb jednotlivca a rodiny - vedieť vyhodnotiť vzťah práce a osobného príjmu - poznať riziká, ktorým môžu čeliť jednotlivci a domácnosti - prednáška odborníka z bankového sektoru - beseda, diskusia s odborníkom o poistení, úveroch