

Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie

Inovovaný školský vzdelávací program

Hodinová dotácia :

Telesná a športová výchova	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	Spolu
Štátny vzdelávací program	2	2	2	2	2	10
Školský vzdelávací program	0	0	0	0	0	0
Spolu	2	2	2	2	2	10
Ročný počet hodín	66	66	66	66	66	x
Týždenný počet hodín	2	2	2	2	2	x

Charakteristika predmetu:

Predmet telesná a športová výchova v nižšom sekundárnom vzdelávaní nadväzuje na primárne vzdelávanie a systematicky rozvíja pohybovú gramotnosť, telesnú zdatnosť a pozitívny vzťah k pohybovej aktivite ako neoddeliteľnej súčasť zdravého životného štýlu. Zameriava sa na podporu fyzického a psychického zdravia, well-beingu a aktívneho spôsobu života žiakov.

Prostredníctvom rôznorodých pohybových činností, športových hier a cvičení sa rozvíjajú pohybové schopnosti a zručnosti, najmä koordinácia, rovnováha, rýchlosť, sila, vytrvalosť a flexibilita, s ohľadom na vývinové, vekové a individuálne osobitosti žiakov v období dospievania. Dôraz sa kladie na technickú správnosť pohybov, ich účelné využitie a rozvoj samostatnosti pri pohybovej aktivite.

Telesná a športová výchova významne prispieva k formovaniu osobnosti žiaka, rozvíja sociálne a osobnostné kompetencie, ako sú spolupráca, komunikácia, zodpovednosť, sebaregulácia, rešpektovanie pravidiel a zásad fair play. Vytvára priestor na rozvoj sebadôvery, vytrvalosti a schopnosti zvládať záťažové a súťažné situácie primeraným spôsobom.

Predmet má výrazný preventívny, kompenzačný a zdravotno-výchovný charakter – podporuje správne držanie tela, prevenciu civilizačných a pohybových ochorení, psychohygienu a vedomé uplatňovanie zásad bezpečnosti, hygieny a ochrany zdravia pri pohybových aktivitách.

V súlade s inovovaným ŠVP je telesná a športová výchova realizovaná inkluzívnym spôsobom, rešpektuje rozmanitosť pohybových schopností a možností žiakov a vytvára podmienky na aktívne zapojenie každého žiaka bez ohľadu na jeho aktuálnu pohybovú úroveň.

Cieľ predmetu:

Cieľom predmetu telesná a športová výchova je rozvíjať pohybovú gramotnosť žiakov, podporovať ich telesné a duševné zdravie a viesť ich k aktívnemu a zdravému životnému štýlu prostredníctvom pravidelnej, bezpečnej a primeranej pohybovej aktivity.

Kompetencie:

Žiak prostredníctvom telesnej a športovej výchovy:

Komunikačné a jazykové kompetencie

- používa odbornú terminológiu z oblasti telesnej a športovej výchovy primerane veku,
- rozumie pokynom, pravidlám a signálom pri pohybových a športových činnostiach,
- aktívne komunikuje v tímových hrách a spolupracuje pri riešení herných situácií,
- kultivovane vyjadruje svoje názory, skúsenosti a hodnotenie pohybových činností,
- rešpektuje pravidlá komunikácie, zásady slušnosti a fair play.

Sociálne kompetencie

- spolupracuje v skupine a tíme, rešpektuje spoluhráčov aj súperov,
- dodržiava pravidlá hier, súťaží a športového správania,
- prijíma rôzne sociálne roly (hráč, kapitán, rozhodca, organizátor),
- rieši konflikty primerane, s rešpektom k ostatným,
- rozvíja schopnosť tolerancie, solidarity a vzájomnej pomoci.

Osobnostné kompetencie

- rozvíja sebadisciplínu, vytrvalosť a schopnosť sebaregulácie,
- poznáva a primerane hodnotí svoje pohybové schopnosti a limity,
- vytvára si pozitívny vzťah k pohybu a aktívnemu životnému štýlu,
- posilňuje sebadôveru, zodpovednosť a zdravé sebahodnotenie,
- učí sa zvládať úspech aj neúspech a primerane reagovať na záťaž.

Digitálne kompetencie

- využíva digitálne technológie na podporu pohybovej aktivity (napr. meranie výkonu, videoukážky, aplikácie),
- zaznamenáva a vyhodnocuje pohybovú činnosť pomocou jednoduchých digitálnych nástrojov,
- dodržiava zásady bezpečného a zodpovedného používania digitálnych technológií,
- kriticky posudzuje informácie o športe, zdraví a pohybe z rôznych zdrojov.

Občianske kompetencie

- rešpektuje pravidlá, normy a zásady správania v školskom a športovom prostredí,
- uvedomuje si význam pohybu pre zdravie, prevenciu ochorení a kvalitu života,
- správa sa zodpovedne a bezpečne počas pohybových aktivít,
- aktívne sa zapája do školských a mimoškolských športových podujatí,
- prejavuje úctu k druhým, k prostrediu a spoločnému majetku.

Tematické celky:

5. ročník

- Zdravotná telesná výchova, správne držanie tela
- Atletika (beh, skok, hod)
- Gymnastika a akrobatické cvičenia
- Športové hry

- Pohybové hry a kondičné cvičenia
- Sezónne pohybové aktivity

6. ročník

- Zdravotná telesná výchova a kompenzačné cvičenia
- Atletika
- Gymnastika
- Športové hry
- Kondičná príprava a pohybové hry
- Sezónne pohybové aktivity

7. ročník

- Zdravotná telesná výchova, prevencia pohybových porúch
- Atletika
- Gymnastika
- Športové hry
- Kondičná príprava
- Sezónne pohybové aktivity

8. ročník

- Zdravotná telesná výchova, kompenzačné a relaxačné cvičenia
- Atletika
- Gymnastika
- Športové hry
- Kondičná príprava
- Sezónne pohybové aktivity

9. ročník

- Zdravotná telesná výchova a celoživotná pohybová aktivita
- Atletika
- Gymnastika
- Športové hry
- Kondičná a funkčná príprava
- Sezónne pohybové aktivity

Obsahový a výkonový štandard:

5. ročník

Obsahový štandard (pojmy)	Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)
<ul style="list-style-type: none">• úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením• osobná hygiena pri vykonávaní pohybovej činnosti• zásady bezpečnosti pri pohybovej činnosti, dopomoc, záchrana• základy prvej pomoci (drobné poranenia, praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia)• zdravotné riziká pri športovaní – typy zranení (podvrtnutí, vyvrtnutí,	<ul style="list-style-type: none">• vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti• dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

<p>zlomenín, omrzlín, popálenín)</p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela • tonizačný program na správne držanie tela • základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti/obezity 	
<ul style="list-style-type: none"> • zásady racionálnej výživy • pohybový režim, aktívny odpočinok • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času) 	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť základy racionálnej výživy • uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti (diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť) • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie • monitorovanie zaťaženia (pulz, tepová frekvencia) • všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika • náradie a náčinie: rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • testy (príklady): skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10×5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 s, vytrvalostný člnkový beh 	<ul style="list-style-type: none"> • posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem • aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností
<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku • názvoslovie telesných cvičení • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov • pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov 	<ul style="list-style-type: none"> • používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

<ul style="list-style-type: none"> • dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play 	
<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín
<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) • športová gymnastika: prípravné, imitačné cvičenie; metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy; spoločná pohybová skladba • akrobacia (príklady): kotúl vpred/vzad, stoj na lopatkách, stojka, premety, váľanie, skoky a poskoky • náradie (príklady): preskok, kladina (D), kruhy (CH) – vybrané cvičebné tvary • moderná gymnastika (D): švihadlo, lopta, šatka – preskoky, krúženia, kmihanie, hádzanie a chytanie; zostava na hudbu 30–60 s • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná a technická zložka gymnastických športov 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať štruktúru gymnastických športov • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky
<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, pozorovací hárok • basketbal: prihrávka, dribling, uvoľňovanie sa, dvojtakt, streľba na kôš • futbal: prihrávka, tľmenie lopty, vedenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou • hádzaná: prihrávka, vedenie, streľba, uvoľňovanie sa, obsadzovanie • volejbal: odbitie obojručne zhora a zdola, podanie, prihrávka, nahrávka, 	<ul style="list-style-type: none"> • ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca

smeč (základy)	
<ul style="list-style-type: none"> • cvičenia v prírode: turistika, orientácia v teréne, zásady bezpečnosti, pobyt v prírode • plávanie: bezpečnosť pri vode, splývanie, dýchanie, kraul/prsia (základy), skoky do vody, seba-záchrana • lyžovanie: zjazdové lyžovanie – postoje, pohyby, brzdenie, oblúky; bežecké lyžovanie – chôdza, beh, korčuľovanie; pády a vstávanie; výstroj a výzbroj, príprava a údržba 	<ul style="list-style-type: none"> • správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností • prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebnú pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností
<ul style="list-style-type: none"> • príklady športov a pohybových aktivít (podľa podmienok školy): bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal a iné športové hry; korčuľovanie/in-line korčuľovanie, snowboarding, tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

6. ročník

Obsahový štandard (pojmy)	Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)
<ul style="list-style-type: none"> • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • osobná hygiena pri vykonávaní pohybovej činnosti • zásady bezpečnosti pri pohybovej činnosti, pomoc, záchrana • základy prvej pomoci (drobné poranenia, praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia) • zdravotné riziká pri športovaní – typy zranení (podvrtnutí, vyvrtnutí, zlomenín, omrzlín, popálenín) • zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela • tonizačný program na správne držanie tela • základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti/obezity 	<ul style="list-style-type: none"> • poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni

<ul style="list-style-type: none"> • zásady racionálnej výživy • pohybový režim, aktívny odpočinok • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času) 	<ul style="list-style-type: none"> • charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl
<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti (diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť) • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie • monitorovanie zaťaženia (pulz, tepová frekvencia) • všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika • náradie a náčinie: rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • testy (príklady): skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10×5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 s, vytrvalostný člnkový beh 	<ul style="list-style-type: none"> • posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti
<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku • názvoslovie telesných cvičení • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov • pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov • dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci
<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

<p>rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou 	
<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamsy) • športová gymnastika: prípravné, imitačné cvičenie; metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy; spoločná pohybová skladba • akrobacia (príklady): kotúl vpred/vzad, stoj na lopatkách, stojka, premety, váľanie, skoky a poskoky • náradie (príklady): preskok, kladina (D), kruhy (CH) – vybrané cvičebné tvary • moderná gymnastika (D): švihadlo, lopta, šatka – preskoky, krúženia, kmihanie, hádzanie a chytanie; zostava na hudbu 30–60 s • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná a technická zložka gymnastických športov 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky
<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, pozorovací hárok • basketbal: prihrávka, dribling, uvoľňovanie sa, dvojtakt, strelba na kôš • futbal: prihrávka, tľmenie lopty, vedenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou • hádzaná: prihrávka, vedenie, strelba, uvoľňovanie sa, obsadzovanie • volejbal: odbitie obojručne zhora a zdola, podanie, prihrávka, nahrávka, smeč (základy) 	<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva
<ul style="list-style-type: none"> • cvičenia v prírode: turistika, orientácia v teréne, zásady bezpečnosti, pobyt v prírode • plávanie: bezpečnosť pri vode, splývanie, dýchanie, kraul/prsia (základy), skoky do vody, seba-záchrana 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať základné techniky jednotlivých jázd/oblúkov/brzdení (podľa vyučovanej sezónnej činnosti)

<ul style="list-style-type: none"> lyžovanie: zjazdové lyžovanie – postoje, pohyby, brzdenie, oblúky; bežecké lyžovanie – chôdza, beh, korčuľovanie; pády a vstávanie; výstroj a výzbroj, príprava a údržba 	
<ul style="list-style-type: none"> príklady športov a pohybových aktivít (podľa podmienok školy): bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal a iné športové hry; korčuľovanie/in-line korčuľovanie, snowboarding, tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> uplatňovať zásady fair-play

7. ročník

Obsahový štandard (pojmy)	Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)
<ul style="list-style-type: none"> úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením osobná hygiena pri vykonávaní pohybovej činnosti zásady bezpečnosti pri pohybovej činnosti, pomoc, záchrana základy prvej pomoci (drobné poranenia, praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia) zdravotné riziká pri športovaní – typy zranení (podvrtnutí, vyvrtnutí, zlomenín, omrzlín, popálenín) zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela tonizačný program na správne držanie tela základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti/obezity 	<ul style="list-style-type: none"> ohodnotiť správne držanie tela
<ul style="list-style-type: none"> zásady racionálnej výživy pohybový režim, aktívny odpočinok negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času) 	<ul style="list-style-type: none"> charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka

<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti (diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť) • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie • monitorovanie zaťaženia (pulz, tepová frekvencia) • všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika • náradie a náčinie: rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • testy (príklady): skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10×5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 s, vytrvalostný člnkový beh 	<ul style="list-style-type: none"> • každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností
<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku • názvoslovie telesných cvičení • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov • pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov • dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> • uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov
<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín
<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) • športová gymnastika: prípravné, imitačné cvičenie; metodický postup 	<ul style="list-style-type: none"> • vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny

<p>osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy; spoločná pohybová skladba</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacia (príklady): kotúl vpred/vzad, stoj na lopatkách, stojka, premety, váľanie, skoky a poskoky • náradie (príklady): preskok, kladina (D), kruhy (CH) – vybrané cvičebné tvary • moderná gymnastika (D): švihadlo, lopta, šatka – preskoky, krúženia, kmihanie, hádzanie a chytanie; zostava na hudbu 30–60 s • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná a technická zložka gymnastických športov 	
<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, pozorovací hárok • basketbal: prihrávka, dribling, uvoľňovanie sa, dvojtakt, strelba na kôš • futbal: prihrávka, tlmenie lopty, vedenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou • hádzaná: prihrávka, vedenie, strelba, uvoľňovanie sa, obsadzovanie • volejbal: odbitie obojručne zhora a zdola, podanie, prihrávka, nahrávka, smeč (základy) 	<ul style="list-style-type: none"> • využiť herné kombinácie a systémy v hre
<ul style="list-style-type: none"> • cvičenia v prírode: turistika, orientácia v teréne, zásady bezpečnosti, pobyt v prírode • plávanie: bezpečnosť pri vode, splývanie, dýchanie, kraul/prsia (základy), skoky do vody, seba-záchrana • lyžovanie: zjazdové lyžovanie – postoje, pohyby, brzdenie, oblúky; bežecké lyžovanie – chôdza, beh, korčuľovanie; pády a vstávanie; výstroj a výzbroj, príprava a údržba 	<ul style="list-style-type: none"> • správne vykonať základné pohyby pri sezónnej činnosti s prispôbením sa terénnym nerovnostiam/prekážkam
<ul style="list-style-type: none"> • príklady športov a pohybových aktivít (podľa podmienok školy): bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal a iné športové hry; 	<ul style="list-style-type: none"> • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností

korčuľovanie/in-line korčuľovanie, snowboarding, tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity	
--	--

8. ročník

Obsahový štandard (pojmy)	Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)
<ul style="list-style-type: none"> • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • osobná hygiena pri vykonávaní pohybovej činnosti • zásady bezpečnosti pri pohybovej činnosti, pomoc, záchrana • základy prvej pomoci (drobné poranenia, praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia) • zdravotné riziká pri športovaní – typy zranení (podvrtnutí, vyvrtnutí, zlomenín, omrzlín, popálenín) • zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela • tonizačný program na správne držanie tela • základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti/obezity 	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém
<ul style="list-style-type: none"> • zásady racionálnej výživy • pohybový režim, aktívny odpočinok • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času) 	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti (diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť) • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie 	<ul style="list-style-type: none"> • aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností

<ul style="list-style-type: none"> • monitorovanie zaťaženia (pulz, tepová frekvencia) • všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika • náradie a náčinie: rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • testy (príklady): skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10×5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 s, vytrvalostný člnkový beh 	
<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku • názvoslovie telesných cvičení • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov • pravidiel osvojovaných športových disciplín a športov • dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať význam základných olympijských myšlienok
<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín
<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) • športová gymnastika: prípravné, imitačné cvičenie; metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy; spoločná pohybová skladba • akrobacia (príklady): kotúl vpred/vzad, stoj na lopatkách, stojka, premety, váľanie, skoky a poskoky • náradie (príklady): preskok, kladina (D), kruhy (CH) – vybrané cvičebné tvary 	<ul style="list-style-type: none"> • vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny

<ul style="list-style-type: none"> • moderná gymnastika (D): švihadlo, lopta, šatka – preskoky, krúženia, kmihanie, hádzanie a chytanie; zostava na hudbu 30–60 s • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná a technická zložka gymnastických športov 	
<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, pozorovací hárok • basketbal: prihrávka, dribling, uvoľňovanie sa, dvojtakt, streľba na kôš • futbal: prihrávka, tlmenie lopty, vedenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou • hádzaná: prihrávka, vedenie, streľba, uvoľňovanie sa, obsadzovanie • volejbal: odbitie obojručne zhora a zdola, podanie, prihrávka, nahrávka, smeč (základy) 	<ul style="list-style-type: none"> • využiť herné kombinácie a systémy v hre
<ul style="list-style-type: none"> • cvičenia v prírode: turistika, orientácia v teréne, zásady bezpečnosti, pobyt v prírode • plávanie: bezpečnosť pri vode, splývanie, dýchanie, kraul/prsia (základy), skoky do vody, seba-záchrana • lyžovanie: zjazdové lyžovanie – postoje, pohyby, brzdenie, oblúky; bežecké lyžovanie – chôdza, beh, korčuľovanie; pády a vstávanie; výstroj a výzbroj, príprava a údržba 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1–2 km (ak sa vyučuje)
<ul style="list-style-type: none"> • príklady športov a pohybových aktivít (podľa podmienok školy): bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal a iné športové hry; korčuľovanie/in-line korčuľovanie, snowboarding, tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

9. ročník

Obsahový štandard (pojmy)	Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)
<ul style="list-style-type: none">• úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením• osobná hygiena pri vykonávaní pohybovej činnosti• zásady bezpečnosti pri pohybovej činnosti, dopomoc, záchrana• základy prvej pomoci (drobné poranenia, praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia)• zdravotné riziká pri športovaní – typy zranení (podvrtnutí, vyvrtnutí, zlomenín, omrzlín, popálenín)• zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela• tonizačný program na správne držanie tela• základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti/obezity	<ul style="list-style-type: none">• vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti• dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti• poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni• ohodnotiť správne držanie tela• vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém
<ul style="list-style-type: none">• zásady racionálnej výživy• pohybový režim, aktívny odpočinok• negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí• formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času)	<ul style="list-style-type: none">• vysvetliť základy racionálnej výživy• charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl• charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka• uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa
<ul style="list-style-type: none">• poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti (diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť)• poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike• kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie• monitorovanie zaťaženia (pulz, tepová frekvencia)• všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika	<ul style="list-style-type: none">• posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti• posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem• aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností• každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

<ul style="list-style-type: none"> • náradie a náčinie: rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia • testy (príklady): skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10×5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 s, vytrvalostný člnkový beh 	
<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku • názvoslovie telesných cvičení • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov • pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov • dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> • používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností • uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci • uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov • popísať význam základných olympijských myšlienok
<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín
<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) • športová gymnastika: prípravné, imitačné cvičenie; metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy; spoločná pohybová skladba • akrobacia (príklady): kotúl vpred/vzad, stoj na lopatkách, stojka, premetry, váľanie, skoky a poskoky • náradie (príklady): preskok, kladina (D), kruhy (CH) – vybrané cvičebné tvary • moderná gymnastika (D): švihadlo, lopta, šatka – preskoky, krúženia, kmihanie, hádzanie a chytanie; zostava na hudbu 30–60 s 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať štruktúru gymnastických športov • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky • vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny

<ul style="list-style-type: none"> • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná a technická zložka gymnastických športov 	
<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, pozorovací hárok • basketbal: prihrávka, dribling, uvoľňovanie sa, dvojtakt, streľba na kôš • futbal: prihrávka, tľmenie lopty, vedenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou • hádzaná: prihrávka, vedenie, streľba, uvoľňovanie sa, obsadzovanie • volejbal: odbitie obojručne zhora a zdola, podanie, prihrávka, nahrávka, smeč (základy) 	<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva • ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca • využiť herné kombinácie a systémy v hre
<ul style="list-style-type: none"> • cvičenia v prírode: turistika, orientácia v teréne, zásady bezpečnosti, pobyt v prírode • plávanie: bezpečnosť pri vode, splývanie, dýchanie, kraul/prsia (základy), skoky do vody, seba-záchrana • lyžovanie: zjazdové lyžovanie – postoje, pohyby, brzdenie, oblúky; bežecké lyžovanie – chôdza, beh, korčuľovanie; pády a vstávanie; výstroj a výzbroj, príprava a údržba 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať základné techniky jednotlivých jazd/oblúkov/brzdení (podľa vyučovanej sezónnej činnosti) • správne vykonať základné pohyby pri sezónnej činnosti s prispôbením sa terénnym nerovnostiam/prekážkam • zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1–2 km (ak sa vyučuje) • správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností • prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebnú pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností
<ul style="list-style-type: none"> • príklady športov a pohybových aktivít (podľa podmienok školy): bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal a iné športové hry; korčuľovanie/in-line korčuľovanie, snowboarding, tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností • uplatňovať zásady fair-play

Prierezové témy:

Osobnostný a sociálny rozvoj

- rozvoj sebadisciplíny, sebaregulácie a vytrvalosti,
- spolupráca v tíme, rešpektovanie pravidiel a zásad fair play,
- rozvoj komunikačných zručností a riešenie konfliktných situácií.

Zdravie a bezpečnosť

- podpora zdravého životného štýlu a pravidelnej pohybovej aktivity,
- prevencia úrazov a rizikového správania pri pohybových činnostiach,
- zásady osobnej hygieny a bezpečnosti pri športe.

Environmentálna výchova

- uvedomovanie si vzťahu človeka a prírody prostredníctvom pohybu v prírodnom prostredí,
- ochrana životného prostredia pri športových a pohybových aktivitách,
- zodpovedné správanie sa v prírode.

Multikultúrna výchova

- rešpektovanie odlišností a rovnosti príležitostí v športových aktivitách,
- tolerancia a spolupráca v heterogénnych skupinách,
- odmietanie diskriminácie a nevhodného správania.

Mediálna a digitálna výchova

- kritické hodnotenie informácií o športe a zdraví v médiách,
- využívanie digitálnych technológií na podporu pohybových aktivít,
- bezpečné a zodpovedné používanie digitálnych nástrojov.

Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke

- dodržiavanie pravidiel bezpečného pohybu chodcov a cyklistov,
- uplatňovanie zásad bezpečnosti pri presune na športové podujatia.

Finančná gramotnosť:

- Žiak sa orientuje v jednoduchých finančných súvislostiach športu (cena športového vybavenia, prenájmu športovísk, kurzov, dopravy na podujatia).
- Porovnáva ponuky a náklady (výbava „nutné vs. voliteľné“, výhodnosť nákupu, požičanie vs. kúpa).
- Uplatňuje zásady šetrného a zodpovedného hospodárenia pri používaní školského náradia a výstroja (starostlivosť, údržba, predchádzanie škodám).
- Uvedomuje si hodnotu preventívnych návykov (pohyb ako prevencia zdravotných problémov) a ich vplyv na budúce náklady spojené so zdravím.

Čitateľská gramotnosť

- Žiak pracuje s návodmi, pravidlami, piktogramami a bezpečnostnými pokynmi (telocvičňa, ihrisko, plaváreň, lyžiarsky výcvik, turistika).
- Vyhľadáva, interpretuje a používa informácie z jednoduchých textov a schém (pravidlá hier, opis techniky, zásady prvej pomoci, režimové odporúčania).
- Rozumie a používa odborné pojmy TSV v primeranej miere (názvoslovie cvičení, herné činnosti, kondičné schopnosti).
- Vie stručne zhrnúť a vysvetliť informácie (napr. prečo sa rozcvičujeme, zásady fair play, význam regenerácie).

Odporúčané učebné zdroje

Literatúra	<p>Štátny vzdelávací program – Telesná a športová výchova (nižšie sekundárne vzdelávanie) + metodické usmernenia MŠVVaM SR (aktuálne verzie).</p> <p>Metodické príručky a zbierky cvičení pre TSV (2. stupeň ZŠ) – atletika, gymnastika, športové hry, kondičná príprava, ZTV/kompenzačné cvičenia.</p> <p>Pravidlá športových hier (zjednodušené školské pravidlá + oficiálne pravidlá podľa potreby).</p> <p>Zdravotná telesná výchova a kompenzačné cvičenia – zostavy na správne držanie tela, prevencia svalovej nerovnováhy.</p> <p>Materiály k prvej pomoci (vekovo primerané): postupy pri drobných poraneniach, bezpečnosť pri športe, základy KPR (edukačné materiály).</p> <p>Digitálne zdroje: edukačné videá techniky, interaktívne metodické portály, aplikácie na monitorovanie pohybu (krokomer, pulz/TF – podľa možností školy), prezentácie učiteľa.</p> <p>Školské zdroje: školský poriadok, prevádzkové poriadky telocvične/ihriska, bezpečnostné pokyny pre sezónne aktivity</p>
Didaktická technika	digitálne zariadenia a prezentačná technika: PC/notebook, tablet, interaktívna tabuľa alebo interaktívny monitor, dataprojektor; audiotechnika: CD prehrávač
Materiálne výučbové prostriedky	športové náradie a náčinie, gymnastické a bezpečnostné pomôcky, atletické pomôcky, pomôcky na kondičnú prípravu, lekárnička a iné potrebné prostriedky
Ďalšie zdroje /internet/	dostupné informácie z internetu, prezentácie, skúsenosti, odborná literatúra v knižnici, Smartbooks - základná verzia, Alf test, www.zborovna.sk , www.viki.iedu.sk