|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Názov predmetu** | Telesná a športová výchova | | |
| **Časový rozsah výučby** | **ročník** | **týždenne** | **ročne** |
| prvý | 2 | 66 |
| druhý | 2 | 66 |
| tretí | 2 | 66 |
| štvrtý | 2 | 60 |

**Charakteristika predmetu**

Obsah výučby vychádza zo vzdelávacej oblasti „*Zdravie a pohyb*“ ŠVP. Na vytvorenie predmetu sme integrovali obsahové štandardy „Ľudský organizmus ako celok z hľadiska stavby a funkcie“, „Vplyv telesnej výchovy a športu na somatický, funkčný a zdravotný stav človeka“, „Kondičná príprava a všestranne rozvíjajúce cvičenia a pohybové hry, športový tréning“, „Základy techniky a taktiky vybraných športových odvetví, odborná terminológia, pravidlá“, „Regenerácia, kompenzácia“, „Poradové cvičenia“, „Hygiena a bezpečnosť pri telesnej výchove a športe, základy prvej pomoci“, „Šport a pobyt v prírode“.

Predmet Telesná a športová výchova v danom študijnom odbore nadväzuje na predmet telesná výchova zo základnej školy. Obsah je štruktúrovaný do tematických celkov. Funkcia vyučovacieho predmetu spočíva v tom, že sa žiaci formou praktickej činnosti oboznamujú s vplyvom telesnej výchovy na upevňovanie zdravia, telesný rozvoj, adaptáciu organizmu na podmienky života a prostredia, na osvojovanie vedomostí, zručností, pohybových a iných návykov na dosahovanie optimálneho pohybového rozvoja a najvyššej výkonnosti na formovaní pohybových, mravných a vôľových vlastností. Pri vyučovaní sa kladie dôraz na rozvoj individuálnej schopnosti žiaka sebapoznávania a sebavzdelávania. Pri výbere cvičení a stanovení náročnosti sa citlivo zohľadňuje zvyšovanie záujmu o telesnú a športovú výchovu, motiváciu žiakov s prihliadnutím na ich pohybové schopnosti žiakov.

Výučba Telesnej a športovej výchovy prebieha v delených skupinách podľa platných predpisov, v telocvični a posilňovni, v ktorých má škola vytvorené dobré materiálno-technické a priestorové vybavenie. Súčasťou posilňovne sú aj stolnotenisové stoly. Bezpečnosť a ochrana zdravia pri športe, ako aj starostlivosť o životné prostredie sú súčasťou vyučovania a sú prízvukované v príslušných súvislostiach.

Súčasťou predmetu Telesná a športová výchova sú telovýchovno-výcvikové kurzy. Lyžiarsky kurz a Kurz ochrany života a zdravia človeka.

**Ciele vyučovacieho predmetu**

Úlohou Telesnej a športovej výchovy je kladne pôsobiť na všestranný telesný vývin žiaka a v špecifickom rozsahu i na jeho psychiku. Má viesť žiakov k pohybovej aktivite, všestranne rozvíjať zdravý životný štýl, učiť žiakov jednotlivým typom a druhom pohybu, naučiť ich rozlišovať vhodnosť cvičenia pri danom zdravotnom stave.

**Stratégia vyučovania**

1. **Metódy vyučovania**

* **Motivačné**: motivačný rozhovor, rozprávanie, aktualizácia obsahu, uvádzanie príkladov z praxe.
* **Expozičné:** rozprávanie, vysvetľovanie, pozorovanie, metódy samostatnej práce, metódy skupinovej práce.
* **Fixačné:** motorický tréning.
* **Diagnostické a klasifikačné:** praktické skúšanie, pozorovanie žiakov.

1. **Formy práce**

* frontálna výučba, frontálna a individuálna práca žiakov, skupinová práca žiakov,
* vyučovanie v špecializovanej učebni,
* krátkodobé a strednodobé.

1. **Metódy a prostriedky hodnotenia**

* frontálne a individuálne skúšanie,
* praktické skúšanie.

1. **Všeobecné pokyny k hodnoteniu**

* hodnotenie sa riadi Metodickým pokynom č. 8/2009-R a Metodickým pokynom č. 21/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl,
* v prípade mimoriadnej situácie sa hodnotenie riadi aktuálnymi pokynmi, rozhodnutiami a usmerneniami MŠVVaŠ SR,
* pre prácu so začlenenými žiakmi pracujúcimi podľa individuálnych výchovnovzdelávacích plánov sa hodnotenie riadi pokynmi špeciálneho pedagóga, ktoré sú zapracované v Internom materiály pre príslušný školský rok (Výchova a vzdelávanie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami),
* pri hodnotení sa prihliada na: celistvosť, presnosť a trvácnosť osvojenia požadovaných zručností,
* po ukončení tematického celku v danom vyučovacom predmete sa uskutočňujú praktické skúšky v hodnotení individuálnych a kolektívnych herných činnostiach, v testovaní všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti žiakov, všetky hodnotenia majú váhu 1,
* žiak má možnosť opakovať telovýchovné činnosti, ak bol v prvom pokuse neúspešný; termín opakovania pokusu sa dohodne medzi skúšajúcim a žiakom;
* výsledky záverečného hodnotenia sú významnou súčasťou sumatívneho hodnotenia,
* pri hodnotení sa využíva sebahodnetenie a sebareflexia žiakov.

1. **Učebné zdroje**

*1. – 4. ročník*

*Odborná literatúra*

* Antala, B.: Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov, 1. vydanie, Bratislava, MPC, 2006,
* Majerský, O.: Plánovanie učebného procesu v školskej telesnej výchove, 1. vydanie, Bratislava, MPC, 2006
* Mikuš, M.: Riadenie a kontrola telesnej výchovy, 2. vydanie, Bratislava, MPC, 1995
* Hanzo,P.: Hodnotenie telesného rozvoja motorickej výkonnosti žiakov, 1. vydanie, Bratislava, TATRAN, 1952
* Harre,D.: Sportovní tréning, 1. vydanie, Praha, Olympia, 1973,
* Stulrajter.: Strečing, 1. vydanie, Bratislava, Slovsport, 1984,
* Legrat-Rat: Basketbal, 1. vydanie, Bratislava, Mladé letá, 2002,
* Ďurech,M.: Úpoly, UK Bratislava, 2000,
* Zrubák,A -Štulrajter,J.: Fitnis, 2. vydanie, UK Bratislava, 2002,

*Didaktická technika*

* dataprojektor,
* fotografovanie.

*Materiálne výučbové prostriedky*

* telovýchovné náradie a náčinie- pásmo, stopky, prekážky, značky, žinenky, futbalové lopty, volejbalové lopty, basketbalové lopty, volejbalová sieť, stolnotenisové rakety, stoly, florbalový set, činky, posilňovacie zariadenia, gymnastický pás, švédska debna.

*Ďalšie zdroje*

* internetové stránky,
* prezentácie v učivom.

1. **Vzdelávacie štandardy**

*1. ročník*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický celok | Výkonové štandardy (Žiak má...) | Počet hodín |
| **Diagnostika VPV** | | **6** |
| Skok do diaľky z miesta  Člnkový beh 4x10m  Sed-ľah  Hod plnou loptou  12 minútový beh  Zhyby | * splniť diagnostické úkony. |  |
| **Teoretické vedomosti** | | **3** |
| Bezpečnosť a hygiena na hodinách  Základy športovej prípravy  Olympizmus a OH | * dodržiavať bezpečnostné predpisy, * ovládať telovýchovné pojmy, * poznať históriu OH. |  |
| **Atletika** | | **9** |
| Beh  Skok do diaľky  Hod granátom | * ovládať polohy nízkeho štartu a šliapavý beh, * ovládať techniku behu komplexne, * ovládať techniku odrazu skoku do diaľky, * ovládať techniku jednotlivých častí hodu granátom. |  |
| **Basketbal** | | **9** |
| Pravidlá  Hra družstiev  Herné činnosti | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať streľbu na kôš. |  |
| **Volejbal** | | **8** |
| Odbíjanie lopty  Podanie  Smečovanie  Zápasy družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať základný streh pri odbíjaní lopty prstami, * ovládať techniku strehu, pohyb vpred, vzad, bokom, * ovládať techniku podania a jeho spracovania, * zvládnuť techniku smečovania. |  |
| **Floorball** | | **7** |
| Pravidlá  Vedenie lopty- nahrávky  Činnosť brankára  Hra družstiev | * zvládnuť pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * zvládnuť hru brankára. |  |
| **Gymnastika** | | **8** |
| Kotúľ  Stoj na hlave, lopatkách  Akrobacia | * ovládať správne držanie tela a techniku kotúľa, * ovládať techniku stojky na lopatkách a na hlave, * ovládať nástupové a pochodové tvary a velenie, * ovládať preskok – roznožka, * zvládnuť krátke akrobatické zostavy. |  |
| **Úpoly** | | **7** |
| Sebaobrana  Úpolové hry | * ovládať základné odpory, * ovládať jednoduché kryty, * vedieť základy sebaobrany, * zvládnuť nutnú obranu. |  |
| **Kondičná príprava** | | **9** |
| Zásady bezpečnosti  Cvičenia na rozvoj svalstva  Posilňovanie | * ovládať cvičenie s náradím, * vedieť zostaviť jednoduchý posilňovací program, * poznať fyziológiu človeka, * poznať zásady bezpečnosti pri posilňovaní. |  |

*2. ročník*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický celok | Výkonové štandardy (Žiak má...) | Počet hodín |
| **Diagnostika VPV** | | **6** |
| Skok do diaľky z miesta  Člnkový beh 4x10m,  12 minútový beh  Sed-ľah  Hod plnou loptou  Zhyby | * splniť diagnostické úkony. |  |
| **Teoretické vedomosti** | | **2** |
|  | * dodržiavať bezpečnostné predpisy, * ovládať telovýchovné pojmy, * dodržiavať zásady športovej etiky. |  |
| **Atletika** | | **10** |
| Skokanské cvičenia  Beh  Vrh guľou | * zvládnuť bežeckú abecedu, * zvládnuť štarty z rôznych polôh, * zvládnuť techniku behu komplexne, * zvládnuť techniku odrazu skoku do diaľky, * zvládnuť techniku vrhu guľou. |  |
| **Basketbal** | | **10** |
| Obrana  Systém útokov  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať streľbu na kôš. |  |
| **Volejbal** | | **10** |
| Podanie  Blokovanie, smečovanie  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, a zvládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať techniku strehu, pohyb vpred, vzad, bokom, * ovládať techniku podania a jeho spracovania, * poznať spôsoby smečovania, * zvládnuť techniku smečovania, blokovania. |  |
| **Floorball** | | **5** |
| Obranné a útočné činnosti  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * zvládnuť hru brankára. |  |
| **Gymnastika** | | **9** |
| Stojka – na rukách,  Kotúľ  Preskok  Akrobacia- tvorba zostavy | * ovládať správne držanie tela, * ovládať techniku kotúľa, * ovládať techniku stojky na lopatkách a na rukách. * ovládať nástupové a pochodové tvary a velenie, * ovládať preskok – skrčka, roznožka, * zvládnuť krátke akrobatické zostavy. |  |
| **Úpoly** | | **7** |
| Základné odpory  Sebaobrana  Úpolové hry | * zvládnuť základné odpory, * zvládnuť jednoduché kryty, * zvládnuť základy sebaobrany bez zbrane. |  |
| **Kondičná príprava** | | **7** |
| Rozvoj svalstva  Komplexné posilňovanie | * zvládnuť cvičenie s náradím, * vedieť zostaviť jednoduchý posilňovací program, * poznať fyziológiu človeka. |  |

*3. ročník*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický celok | Výkonové štandardy (Žiak má...) | Počet hodín |
| **Teoretické vedomosti** | | **2** |
|  | * dodržiavať bezpečnostné predpisy, * poznať fyziologické základy telesnej výchovy a športu. |  |
| **Diagnostika VPV** | | **4** |
| Skok do diaľky z miesta  Člnkový beh 4x10m  Sed -ľah  Hod plnou loptou  12 minútový beh | * splniť diagnostické úkony. |  |
| **Atletika** | | **10** |
| Beh  Vrh guľou | * poznať bežeckú abecedu, * ovládať polohy nízkeho štartu a šliapavý beh, * ovládať techniku behu komplexne, * ovládať techniku jednotlivých častí vrhu guľou. |  |
| **Basketbal** | | **11** |
| Streľba na kôš – zdokonalenie  Clonenie  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať streľbu na kôš. |  |
| **Volejbal** | | **9** |
| Útočné kombinácie  Smeč  Zdokonalenie podania  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať základný streh pri odbíjaní lopty prstami, * ovládať techniku strehu, pohyb vpred, vzad, bokom, * ovládať techniku podania a jeho spracovania, * poznať spôsoby blokovania, * zvládnuť techniku smečovania. |  |
| **Floorball** | | **5** |
| Hra družstiev  Herné cvičenia  Útočné kombinácie | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * zvládnuť hru brankára. |  |
| **Stolný tenis** | | **4** |
| Nácvik úderov  Turnaj v hre | * poznať Forhandový úder, * poznať Backhandový úder, * poznať pravidlá hry. |  |
| **Gymnastika** | | **7** |
| Stoj na rukách  Kotúľ  Akrobacia  Premety | * ovládať správne držanie tela, * ovládať techniku kotúľa, * ovládať techniku stojky rukách, * zvládnuť krátke akrobatické zostavy, * ovládať techniky premetov. |  |
| **Úpoly** | | **5** |
| Opakovanie úderov  Zdokonaľovanie sebaobrany | * ovládať jednoduché kryty a údery, * vedieť základy sebaobrany. |  |
| **Kondičná príprava** | | **9** |
| Posilňovanie  Kruhový tréning  Intervalový tréning | * ovládať cvičenie s náradím, * vedieť zostaviť jednoduchý posilňovací program, * poznať fyziológiu človeka. |  |

*4. ročník*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický celok | Výkonové štandardy (Žiak má...) | Počet hodín |
| **Teoretické vedomosti** | | **2** |
|  | * dodržiavať bezpečnostné predpisy, * ovládať telovýchovný proces. |  |
| **Diagnostika VPV** | | **4** |
| Ľah, sed, hod plnou loptou  Skok do diaľky  Člnkový beh 4x10m  12 min beh | * splniť diagnostické úkony. |  |
| **Atletika** | | **8** |
| Beh  Vrch guľou | * ovládať štartové polohy, * techniku behu, * ovládať techniku jednotlivých častí vrhu. |  |
| **Basketbal** | | **10** |
| Obranné kombinácie  Rýchly protiútok  Hra družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * ovládať herné činnosti jednotlivca, * ovládať streľbu na kôš. |  |
| **Volejbal** | | **9** |
| Zopakovanie všetkých úkonov  Zápasy družstiev | * poznať pravidlá hry, * vedieť organizáciu hry, * vedieť techniku podania a jeho spracovanie, * vedieť horné a dolné odbíjanie lopty, * zvládnuť smečovanie a blokovanie. |  |
| **Futbal** | | **4** |
| Streľba z rôznych polôh  Herné kombinácie  Zápasy družstiev | * zvládnuť herné kombinácie, * zvládnuť organizáciu hry, * poznať pravidlá hry, * zvládnuť kopaciu techniku. |  |
| **Gymnastika** | | **7** |
| Zostavy akrobacie  Premet bokom  Preskoky | * ovládať správne držanie tela, * zvládnuť techniku premetu bokom, * ovládať preskoky roznožka a skrčka, * zvládnuť akrobatické zostavy. |  |
| **Úpoly** | | **6** |
| Pády  Technika pádov  Sebaobrana | * zvládnuť pády z rôznych polôh, * ovládať jednoduché kryty, * ovládať základy sebaobrany. |  |
| **Kondičná príprava** | | **10** |
| Rôzne typy posilňovacích cvičení s náradím aj bez náradia | * zvládnuť cvičenie s náradím, * vedieť zostaviť jednoduchý posilňovací program, * poznať fyziológiu človeka. |  |