|  |  |
| --- | --- |
| **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 miestaČlnkový beh 4x10mSed-ľahHod plnou loptou12 minútový behZhyby | * splniť diagnostické úkony.
 |  |
| **Teoretické vedomosti** | **3** |
| Bezpečnosť a hygiena na hodinách Základy športovej prípravyOlympizmus a OH | * dodržiavať bezpečnostné predpisy,
* ovládať telovýchovné pojmy,
* poznať históriu OH.
 |  |
| **Atletika** | **9** |
| BehSkok do diaľkyHod 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** |
| PravidláHra družstievHerné činnosti | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* ovládať streľbu na kôš.
 |  |
| **Volejbal** | **8** |
| Odbíjanie loptyPodanieSmečovanieZápasy 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** |
| PravidláVedenie lopty- nahrávkyČinnosť brankáraHra družstiev | * zvládnuť pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* zvládnuť hru brankára.
 |  |
| **Gymnastika** | **8** |
| KotúľStoj na hlave, lopatkáchAkrobacia | * 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 bezpečnostiCvičenia na rozvoj svalstvaPosilňovanie  | * 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 miestaČlnkový beh 4x10m, 12 minútový behSed-ľahHod plnou loptouZhyby | * splniť diagnostické úkony.
 |  |
| **Teoretické vedomosti** | **2** |
|  | * dodržiavať bezpečnostné predpisy,
* ovládať telovýchovné pojmy,
* dodržiavať zásady športovej etiky.
 |  |
| **Atletika** | **10** |
| Skokanské cvičeniaBehVrh 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** |
| ObranaSystém útokovHra družstiev | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* ovládať streľbu na kôš.
 |  |
| **Volejbal** | **10** |
| PodanieBlokovanie, smečovanieHra 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 činnostiHra družstiev | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* zvládnuť hru brankára.
 |  |
| **Gymnastika** | **9** |
| Stojka – na rukách, KotúľPreskokAkrobacia- 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 odporySebaobranaÚpolové hry | * zvládnuť základné odpory,
* zvládnuť jednoduché kryty,
* zvládnuť základy sebaobrany bez zbrane.
 |  |
| **Kondičná príprava** | **7** |
| Rozvoj svalstvaKomplexné 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 miestaČlnkový beh 4x10mSed -ľahHod plnou loptou12 minútový beh | * splniť diagnostické úkony.
 |  |
| **Atletika** | **10** |
| BehVrh 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 – zdokonalenieClonenieHra družstiev | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* ovládať streľbu na kôš.
 |  |
| **Volejbal** | **9** |
| Útočné kombinácieSmečZdokonalenie podaniaHra 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 družstievHerné cvičeniaÚtočné kombinácie | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* zvládnuť hru brankára.
 |  |
| **Stolný tenis** | **4** |
| Nácvik úderovTurnaj v hre | * poznať Forhandový úder,
* poznať Backhandový úder,
* poznať pravidlá hry.
 |  |
| **Gymnastika** | **7** |
| Stoj na rukáchKotúľAkrobaciaPremety | * ovládať správne držanie tela,
* ovládať techniku kotúľa,
* ovládať techniku stojky rukách,
* zvládnuť krátke akrobatické zostavy,
* ovládať techniky premetov.
 |  |
| **Úpoly** | **5** |
| Opakovanie úderovZdokonaľovanie sebaobrany | * ovládať jednoduché kryty a údery,
* vedieť základy sebaobrany.
 |  |
| **Kondičná príprava** | **9** |
| PosilňovanieKruhový tréningIntervalový 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 loptouSkok do diaľkyČlnkový beh 4x10m12 min beh | * splniť diagnostické úkony.
 |  |
| **Atletika** | **8** |
| BehVrch guľou | * ovládať štartové polohy,
* techniku behu,
* ovládať techniku jednotlivých častí vrhu.
 |  |
| **Basketbal** | **10** |
| Obranné kombinácieRýchly protiútokHra družstiev | * poznať pravidlá hry,
* vedieť organizáciu hry,
* ovládať herné činnosti jednotlivca,
* ovládať streľbu na kôš.
 |  |
| **Volejbal** | **9** |
| Zopakovanie všetkých úkonovZápasy 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 polôhHerné kombinácieZápasy družstiev | * zvládnuť herné kombinácie,
* zvládnuť organizáciu hry,
* poznať pravidlá hry,
* zvládnuť kopaciu techniku.
 |  |
| **Gymnastika** | **7** |
| Zostavy akrobaciePremet bokomPreskoky | * ovládať správne držanie tela,
* zvládnuť techniku premetu bokom,
* ovládať preskoky roznožka a skrčka,
* zvládnuť akrobatické zostavy.
 |  |
| **Úpoly** | **6** |
| PádyTechnika pádovSebaobrana | * 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.
 |  |