|  |
| --- |
| **Učebné osnovy** |
| Vzdelávacia oblasť : Zdravie a pohyb |
| Predmet: Telesná a športová výchova |
| Ročník: deviaty |
| Počet hodín týždenne: 2 / 66 hodín ročne |

**ORGANIZAČNÁ FORMA**

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

**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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

**CIELE PREDMETU**

Žiaci:

* vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
* získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
* získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
* osvoja si zásady správnej výživy,
* vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
* vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
* rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
* osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
* sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

**Špecifické ciele predmetu** sú vyjadrené pomocou nasledovných 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 voľno -časových 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 zápolení 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

**HODNOTENIE PREDMETU**

**Žiak** je z predmetu TSV skúšaný prakticky, prípadne ústne a najmenej dvakrát v polročnom hodnotiacom období v princípe vždy na konci každého TC.

Učiteľ oznamuje žiakovi výsledok každého hodnotenia a posúdi klady a nedostatky hodnotených prejavov a výkonov. Učiteľ vedie evidenciu o každom hodnotení žiaka. ***Podkladom pre celkové hodnotenie sú:***

* Známky a testy pohybovej výkonnosti
* Zvládnutie pohybových zručností v jednotlivých TC
* Aktivita na hodine
* Zapojenie do súťaží
* Ochota pri plnení úloh spojených s prípravou športových súťaží

***Kritériá hodnotenia TSV***

Hlavným kritériom je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej výchove

*Stupeň 1*

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela. V pohybových činnostiach preukazuje samostatnosť a tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé. Má aktívny vzťah k telovýchovnej činnosti a záujem o vlastné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

*Stupeň 2*

Žiak vykonáva pohyb s drobnými chybami. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné. Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

*Stupeň 3*

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami, v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby.

*Stupeň 4*

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť pohybu. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahších úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

*Stupeň 5*

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonať pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách TSV. Má negatívny postoj k hodinám TSV so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

***Špecifické kritériá TSV***

Žiak je povinný na hodinách TSV byť riadne ustrojený, z hygienických dôvodov povinný nosiť si cvičebný úbor- rôznej farebnosti, bez propagácie omamných látok, rasovej, náboženskej, a inej diskriminácie,...

Žiak môže byť oslobodený od povinnosti cvičiť na hodinách TSV, ak o to písomne požiada na základe odporúčania lekára, ktorý ho zaradí do príslušnej zdravotnej skupiny a na základe písomného rozhodnutia riaditeľky školy

Cvičebný úbor si môže zabudnúť žiak 3x počas štvrťročné hodnotiace obdobie. Pokiaľ stanovený limit prekročí, bude to klasifikované ako negatívny postoj k telesnej výchove, a môže mu učiteľ znížiť známku o jeden stupeň.

Ak žiak na hodine necvičí, musí mať ospravedlnenie buď od lekára alebo od zákonného zástupcu a musí sa vyučovania zúčastniť. Ak sa tak nestane , učiteľ je povinný dať mu neospravedlnenú hodinu.

Ak žiak na hodine necvičí a má ospravedlnenku od lekára nemusí byť prezlečený do cvičebného úboru, ak má ospravedlnenie od zákonného zástupcu, musí byť prezlečený do cvičebného úboru, ak mu to okolnosti dovoľujú.

Ak sa žiak zámerne vyhýba cvičeniu na hodinách TSV, prípadne si opakovane nenosí cvičebný úbor, vynechá TC, v tomto prípade mu je z TC udelená známka 5.

V prípade že žiak dlhodobo nejaví záujem o pohybovú činnosť a vyhýba sa cvičeniu na hodinách TSV, sa takémuto žiakovi ku koncu klasifikačného obdobia udelí na vysvedčení známka 5.

Ospravedlnenie od rodiča musí obsahovať: meno žiaka, triedu, dátum, dôvod, podpis rodiča.

***Motivačné kritériá TSV***

Projekty so športovou tematikou

Umiestnenie na súťažiach

Medzitriedne turnaje

Informačná nástenka športu- dopĺňanie, úprava

Stupeň prospechu sa neurčuje na základe priemeru klasifikácie za príslušné obdobie

**OBSAH UČEBNÉHO PREDMETU**

Vzdelávací štandard má štyri základné časti: **Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu.** Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod.

Cvičenia v prírode ( mimo vyučovania povinnej školskej TSV )

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rámcový plán | | | | | | | | | | |
| obsah | IX. | X. | XI. | XII. | I. | II. | III. | IV. | V. | VI. |
| zdravie a jeho poruchy | priebežne | | | | | | | | | |
| zdravý životný štýl | priebežne | | | | | | | | | |
| telesná zdatnosť a poh. výkonnosť | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Športové činnosti pohybového režimu | | | | | | | | | | |
| Atletika | **7** | |  |  |  | **15** | | | |  |
| ŠG prosné |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| ŠG hrazda |  |  |  | **3** | |  |  |  |  |  |
| ŠG preskok |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| MG - D |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| Basketbal |  |  | **7** | |  |  |  |  |  |  |
| Volejbal |  |  |  |  | **10** | |  |  |  |  |
| VTC |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Zdravie a jeho poruchy** | ▪ úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením  ▪ cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku  ▪ hygiena úborov  ▪ zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,  ▪dopomoc a záchrana pri cvičení  ▪ prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)  ▪zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela  **▪**základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity |
| **Zdravý životný štýl** | **▪** základné poznatky o formách pohybovejaktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)  ▪ negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí  **▪** zásady racionálnej výživy  ▪ pohybový režim, aktívny odpočinok |
| **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť** | ▪ skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh  ▪ poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike  ▪ kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii  ▪ kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia |
| **Športové činnosti pohybového režimu** | |
| **všeobecné poznatky** | 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 ,OH zapojiť sa do súťaže VOK |
| **Atletika** | 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, vrh guľou  **organizácia súťaže, rozhodovanie** |
| **Základy gymnastických športov** | **športová gymnastika**  prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov,  akrobacia  stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, skoky, obraty  stojka na rukách s rôznou polohou nôh, premet bokom  **cvičenie na náradí**  hrazda po ramená cvičebné tvary: vis v podkolení,  vis vznesmo, vis strmhlav, výmyk, zoskok, krátka zostava prešvihy únožmo vpred, vzad,  **preskok –** koza na šírku D, na dĺžku CH, roznožka, skrčka  **moderná gymnastika D**  švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonož, súťaž v preskoku cez švihadlo  organizácia súťaže, rozhodovanie |
| **Športové hry** | **basketbal**  prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, hrať na dva koše podľa pravidiel, bránenie hráča bez lopty a s loptou, dvojtakt, rozhodovanie  organizácia turnaja, rozhodovanie  **volejbal- prehadzovaná**  odbitie horné na mieste, spodné podanie, hrať podľa pravidiel, odbíjanie obojruč zhora, na určitú vzdialenosť, po pohybe, cez sieť, podanie zhora, prihrávky na nahrávača pri sieti, blok  organizácia turnaja, rozhodovanie |
| **VTC- Plážový volejbal** | podanie, prihrávka, hra, rozhodovanie |

**PRIEREZOVÉ TÉMY ( sú včlenené do TVVP )**

1. ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA
2. OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNYROZVOJ
3. OCHRANA ŽIVOTA AZDRAVIA
4. MEDIÁLNAVÝCHOVA
5. MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA
6. Čitateľská gramotnosť
7. Finančná gramotnosť

**1. Environmentálna výchova**

## Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je aby žiak:

▪ rešpektoval základné pravidlá pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie- pri cvičení v prírode, na ihrisku,

▪ aktívne sa podieľal na eliminácii znečistenia životného prostredia – pri cvičení v prírode, na ihrisku

**Spôsob realizácie**

- pri účelových cvičeniach, cvičení školskom ihrisku

**2. Osobnostný a sociálny rozvoj**

**Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je aby žiak:**

**▪**  porozumel sebe aj iným;

▪ optimálne usmerňoval vlastné správanie

**▪** osvojil si, využíval a ďalej rozvíjal zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce;

▪ nadobudol základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich

predpokladov a uplatňoval ich pri prezentácii seba a svojej práce

▪ získal a uplatňoval základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií;

▪ rešpektoval rôzne typy ľudí a ich názory a prístupy k riešeniu problémov.

**Spôsob realizácie**

* + rozhovory a diskusie
  + alternatívne vyučovacie hodiny,
  + súťaže,
  + športové hry, atletika,
  + lyžiarsky výcvik,
  + spolupráca v kolektíve,

**3. Ochrana života a zdravia**

## Cieľom uplatňovania tejto prierezových témy je aby žiak:

**▪** rozpoznal nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie**,**

**▪** osvojil si praktické zručnosti v sebaochrane,

**▪** pochopil dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života,

**▪** vedel poskytnúť prvú pomoc, osvojil si zásady bezpečného správania sa v cestnej premávke

**▪** mal možnosť cieľavedome rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a odolnosť organizmu

**▪** orientoval sa pri pohybe a pobyte v prírode,

**Spôsob realizácie**

- cvičenia v prírode

**4.Mediálna výchova**

## Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je aby žiak:

* + uvedomil význam a vplyv médií vo svojom živote a v spoločnosti;
  + nadobudol základné technické zručnosti potrebné pre používanie médií a médiá využíval zmysluplne;
  + pochopil a rozlíšil pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a ich produktov;
  + získal kritický odstup od mediálnych produktov a ich obsahov a rozpoznal mediálne spracovanú realitu;
  + osvojil si zodpovedný prístup pri využívaní médií na komunikáciu a vytváranie vlastných mediálnych produktov.

**Spôsob realizácie**

* + akcia školy – Latka Jána Zvaru
  + beseda s mediálne známou osobou - športovec
  + rozhovor, diskusia,
  + návšteva športového podujatia
  + výtvarné spracovanie – plagát na športovú akciu( necvičiaci)
  + článok na webovej stránke školy resp. školský časopis

**5. Multikultúrna výchova**

## Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

▪ rešpektoval prirodzenú rozmanitosť spoločnosti,

▪ uplatňoval svoje práva a rešpektoval práva iných ľudí,

**Spôsob realizácie**

* článok na webovej stránke školy
* športové súťaže

**6. Čitateľská gramotnosť**

* dokonale používal materinský jazyk
* vyjadroval svoj názor vhodným spôsobom a aby si ho vedel obhájiť
* bol schopný vyjadriť svoje myšlienky a pocity
* názory vyjadroval adekvátne
* vhodne sa vyjadroval ku kritike a prijímal kritiku druhých
* počúval a rešpektoval názory druhých
* vedel vyhľadávať a využívať pri učení rôzne zdroje informácií, osvojil si metódy štúdia a práce s informáciami
* využíval prostriedky IKT v bežnom živote a pre svoje ďalšie vzdelávanie

**Spôsob realizácie**

- počas vyučovania, komunikácie so žiakmi navzájom, s učiteľom, počas športových akcií, ale aj na športových podujatiach

# 7 . Finančná gramotnosť

* prostredníctvom definovania osobných životných potrieb dôjsť k poznaniu možností ako tieto potreby uspokojiť a získať určitú životnú úroveň,
* orientovať sa v systéme existencie, obehu a ochrany peňazí, logicky a kriticky myslieť,
* argumentovať a komunikovať a spolupracovať pri riešení problému,
* tvoriť jednoduché hypotézy a skúmať ich pravdivosť,
* používať IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácii,

**Spôsob realizácie**

- úrazové poistenie,

- financovanie školských súťaží

- materiálne vybavenie telocvične