

**TM
Štátny pedagogický ústav**

**TM
Štátny vzdelávací program**

**TELESNÁ A TM
SPORTOVÁ VÝCHOVA**

Príloha ISCED 2

1. upravená verzia

Apríl 2009

**Schválila ÚPK pre telesnú a –portovú výchovu pri TM
ŠPÚ**

1. Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

Predmet telesná a –portová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého flivotného –týlu. fiiak si v om rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zru nosti a návyky, ktoré sú sú as ou zdravého flivotného –týlu nielen po as –kolskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zru nosti a návyky na efektívne vyuflitie vo ného asu a zároveň vedomosti o zdravotnom ú ínku osvojených zru ností a návykov.

2. Ciele vyu ovacieho predmetu telesná a –portová výchova

V-eobecným cie om telesnej a –portovej výchovy ako vyu ovacieho predmetu je umofni fiiakom rozvíja kondi né a koordina né schopnosti na primeranej úrovni, osvojova si, zdokona ova a upev ova pohybové návyky a zru nosti, zvy-o va svoju pohybovú gramotnos , zvy-o va v-eobecnú pohybovú výkonnos a zdatnos , prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobí a dba o zdravie, vytvára trvalý vz ah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a –portu s oh adom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako sú as zdravého flivotného –týlu a predpokladu schopnosti celoflivotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

TMpecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných k ú ových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- fiiak si vie vybra a vykonáva pohybové innosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civiliza ných chorôb.
- fiiak dokáfle rozvíja v-eobecnú pohybovú výkonnos s orientáciou na udrflanie a zlep-enie zdravia.
- fiiak má osvojené primerané mnofstvo pohybových inností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a –portu a vie ich uplatni vo vo nom ase.

Kognitívne kompetencie

- fiiak vie vysvetli dôvody potreby vykonávania pohybovej innosti v dennom reflíme so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- fiiak pouflíva odbornú terminológiu osvojených pohybových inností a oblastí poznatkov.
- fiiak vie zostavi a pouflíva rozcvi enie pred vykonávaním pohybovej innosti.
- fiiak dodrflíava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových inností sú aflného 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 pred športovým výkonom 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 správa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- žiak má záujem o vykonávanie pohybovej činnosti.
- žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápase i v živote, uzná kvalitu 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.

3. Obsah

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej flivotosprávy, športovej innosti 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 flivotný štýl**
- 3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové innosti pohybového režimu**

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopí úlohu pohybovej aktivity na zdravie,
- má vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedie poskytnúť prvú pomoc,
- vedie sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- má vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý flivotný štýl

- pozna a dodržiava zásady správnej výflivy,
- zaradiť vyuffliva športové a pohybové innosti vo svojom voľnom ase,
- má predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopí význam aktívneho odpoínku pre odstránenie únavy,
- pochopí kompenzačný úlohu telesných cveníí a pozna vhodné cvenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- pozna úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedie vyuffl cvenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolufliakov,
- vedie vyuffl pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové innosti pohybového režimu

- vyuffl svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,

- vedie uplatni osvojené pravidlá –portových disciplín v –portovej innosti,
- prezentova svoju –portovú výkonnos na verejnosti,
- preukáza pohybovú gramotnos v rôznych –portových odvetviach,
- ma príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej innosti.

Základom obsahu telesnej a –portovej výchovy v –kole je u ivo. TMtruktúru u iva tvoria tematické celky (alej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ro nom cykle sa po íta vo v–etkých ro níkoch so 66 vyu ovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a iasto ne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku poznatky z telesnej výchovy a –portu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom v–etkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvoji vä –ina fliakov.

V ro nom pláne u iva odporú ame, aby základné tematické celky poznatky z telesnej výchovy a –portu a v–eobecná gymnastika sa vyu ovali ako sú as kaŕdej vyu ovacej hodiny telesnej a –portovej výchovy a boli dotované 15 % asu vyu ovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporú ame vyu ova v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva ó v kaŕdom ro níku sa vyu uje kaŕdý tematický celok. Druhá alternatíva ó v kaŕdom ro níku sa odu ia aspo tri tematické celky. Pritom kaŕdý tematický celok musí by odu ený po as –kolskej dochádzky aspo dvakrát s výnimkou plávania. Tematický celok plávanie sa zara uje do vyu ovania aspo raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odu ený, ak má v ro nom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového po tu vyu ovacích hodín.

Aspo jeden výberový TC je povinný v kaŕdom ro níku. Výberové TC roz–irujú základné TC o pohybové innosti, ktorých výber umoŕi uje re–pektova podmienky –koly, záujmy fliakov, záujmy u íte a, miestne tradície a pod. Vyu ovanie výberových TC musí re–pektova plnenie cie ov telesnej a –portovej výchovy a bezpe nos pri cvi ení.

Obsah výberových TC sa vyuŕŕíva na doplnenie základného u iva a na motiváciu fliakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zrete om na skupinové záujmy, individuálne predpoklady fliakov a podmienky –koly.

U íte môŕe zaradi do programu iba tie –portové innosti, ktoré boli sú as ou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej –kole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvi íte ské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme al–ieho vzdelávania u íte ov a trénerov. V záujme kaŕdého u íte a telesnej a –portovej výchovy by malo by zú astni sa al–ieho

vzdelávania u žiakov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým inštrumentom.

PREHĽAD TEMATICKÝCH CELKOV

A. Základné tematické celky

<i>Poznámky z telesnej výchovy a športu</i>
<i>Všeobecná gymnastika</i>
<i>Atletika</i>
<i>Základy gymnastických športov</i>
<i>^{TP}športové hry</i>
<i>Plávanie</i>
<i>Sezónne inštrumenty</i>
<i>Povinný výberový tematický celok</i>
<i>Testovanie</i>
S P O L U 66 hodín

B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry
Korčuľovanie
Korčuľovanie in line
Snowboarding
Cvičenie v posilovní
Aerobik, akvaerobik
<i>^{TP}športové úpoly a sebaobrana</i>
ľadový hokej
Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)

Pozn.: pozri kapitolu PROCES

4. Výstupný vzdelávací –tandard

POZNATKY Z TELE SNEJ VÝCHOVY A TMPORTU

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových inností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému –týlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspe–ného vykonávania praktických inností. Delia sa na **v–eobecné a –pecifické**. TMpecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

KOMPETENCIA

–fiak vie vysvetli dôvody potreby vykonávania pohybovej innosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

VÝKONOVÝ TMTANDARD

- pozna drobné organiza né formy telesnej a –portovej výchovy,
- vedie vysvetli potrebu rozcvi enia pred vykonávaním pohybovej innosti,
- dodržiava pravidlá správnej životosprávy,
- vedie posúdi a diagnostikova úrove svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja pod a daných noriem,
- pozna základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedie poskytnú prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej innosti,
- dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových inností,
- používa odbornú terminológiu osvojených pohybových inností.

OBSAHOVÝ TMTANDARD

V–eobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v reálnom a (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových inností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zameranie, 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 loveka súvisiace a ú inok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy na-ích –portovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (pozná jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

^{TP}špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo v-etkách TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových inností,
- pravidlá sú aľenia v osvojených pohybových innostiach a základné innosti rozhodcu.

V^{TE} O B E C N Á G Y M N A S T I K A

KOMPETENCIA:

fiak v tematickom celku v-eobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických inností ó polôh, pohybov, cvi ebných tvarov, väzieb, fle je schopný predvies pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, pod a stanovených poľiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvý-enie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlep-i zdravotne orientovanú zdatnosť beľnej –kolskej populácie.

VÝKONOVÝ TMTANDARD

- vedie správne pomenovať, popísa jednotlivé cvi ebné polohy, pohyby, cvi ebné tvary;
- vedie zostaviť a vies rozcvieenie,
- vedie prakticky ukáza gymnastické cvi enia, zvládnu cvi ebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedie preukáza poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomo ných pohyboch, cvi ebných tvaroch,
- vedie ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvi enia, postrehnúť a posúdi chyby v predvedení, drľaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,
- vedie posúdi reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

OBSAHOVÝ TANDARD

Vedomosti:

- zásady drfania tela, správne drfanie tela, chybné drfanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvení,
- pohybové prostriedky v eobecnej gymnastike,
- truktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná a vyuovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvenie, metodický postup osvojovania a zdokonaovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná inos na vyuovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový refluim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny flivotný tyl.

Na základe týchto a alích vedomostí je možné u fliakov rozvíjať schopnosti a nadobudnú nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paflí, lokomócie, cvičenie na a s náradím, s náčiním, tyčou, aeróbne inky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania v eobecných gymnastických inosti,
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností,
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti fliaka.

1. Kondičná gymnastika - posilovacie cvičenie paflí, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekedy násobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé asti tela:

- kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ľefmo vpredu, vzadu znoľmo, roznoľmo,
- výpony, poskoky, skoky odrazom obojnoľne, jednoľnoľne,
- záklony trupu vľahu vpredu; sedóah vzadu,
- zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ľefmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa a rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- *toniza ný program* zameraný na drfanie tela v správnom napätí svalov v áhu, k akoch, sedoch, podporoch, postojoch bez ná inia, náradia, s ná iním (fit lopty, over baly, dynabandy, ..), náradím, na náradí,
- *v-eobecný kondi ný program* s obsahom statických, dynamických cvi ení,
- *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,
- *vytrvalostno-silový program*, cvi enia paflí, nôh, trupu, brucha, bokov (k uky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v áhu, dvíhanie trupu, nôh v áhu na boku.

2. Základná gymnastika

Akrobatické cvi enie:

- ah vznesmo; stojka na lopatkách znofmlo, s elným, bo ným roznoffením; sed roznofmlo, hlboký predklon; sed znofmlo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotú ov so skokmi a obratmi,
- stojka na rukách oporou rúk na lavi ku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bo ne, elne,
- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,
- podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnojne ó znofmlo, skr mo prípätmo, skr mo roznofmlo elne, bo ne, s obratom o 180° - 360°,
- obraty obojnojne v postojoch ó prestupovaním, kríffením, prísunom. Obraty jednonojne prednoffením o 180°- 360° .

Cvi enie na náradí a s náradím:

- rebriny: rú kovanie v podpore lefmlo, vo vise prednosy skr mo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrfl v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
- lavi ky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo striflný; váha predklonmo; obrat znofmlo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnojne ó znofmlo, roznofmlo elne, skr mo prípätmo, skr mo prednofmlo. Väzby, zostava (1 - 2 ó 3 d flky náradia),
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvi iaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znofmlo, roznofmlo elne, skr mo prípätmo, skr mo roznofmlo s doskokom na flinenky (medzi mostíkmi krátky beh);

odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skr ka, roznožka, odbo ka,

- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bo ne; výmyk; pre-víhy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,
- lano: -plhanie.

Cvi enie s ná iním:

- -vihadlo ó preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrížmo, striedavonožne. Vázby, zostava, pohybová skladba,
- ty ó priamivé cvi enia, cvi enia zvy-ujúce rozsah pohyblivosti k bov, chrbtice, elasticitu svalov,
- plná lopta, lopta ó kotú anie, hádzanie a chytanie,
- -atka ó oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie. Vázby, zostava, pohybová skladba, rope skipping.

Relaxa né a dychové cvi enie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvi enie preh benia nádychu a výdychu v stojí, vo vzpore k a mo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvi enie:

- nástup, pochod, povely.

3. Rytmická gymnastika:

- cvi enie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvi enie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez ná ina, s ná iním. Prísunný, posko ný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, val íkový, mazurkový v 3/4 takte. Rytmické cvi enie navzájom spája ,
- pohybová skupinová skladba na 32 ó 64 dôb na hudbu.

4. Kompenza né cvi enia:

- odstra ovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou innos ou,
- cvi enia k bovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne ó sed roznoffmo, predklon; ah vznesmo; pohyby ahom ó v ahu prednoffi skr mo P/ nohu, chyti za predkolenie a aha k trupu; aktívne ó –vihanie nohy v ahu, stojí do prednoffenia, unoflenia, zanoffenia,
- cvi enia posil ovacie zamerané lokálne na problematické asti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zru ností a schopností v priebehu vyu ovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u fliakov:

Postoje:

- ma pozitívny vz ah ku gymnastickým innostiam, ako potreby ich celoflivotného vykonávania,
- vedie ú elovo vyuffi vo ný as s cie om podpori zdravie, zdatnos ,
- pestova pozitívne spoločenské vz ahy medzi u mi v–etkých vekových kategórií,
- vyuffíva bohatý pohybový obsah gymnastických cvi ení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
- ma vytvorený pozitívny postoj k správneho flivotného –týlu so snahou o sebazdokona ovanie, práceschopnos , húflevnatos , disciplínu,
- prijíma a dodrffiava normy a pravidlá kolektívu.

A T L E T I K A

KOMPETENCIA:

fliak vie vyuffíva základné atletické lokomócie pri udrffiavaní a zvy–ovaní svojej telesnej zdatnosti a uplat uje získané vedomosti, zru nosti a návyky v kaŕdodennom flivote.

VÝKONOVÝ ^{TT}TANDARD

- vedie sa orientova v základných atletických disciplínach, charakterizova ich a prakticky demon–trova ,
- pozna význam a vplyv základných prostriedkov kondi nej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a vyuffíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- pozna základné pravidlá atletických disciplín a pod doh adom pedagóga je schopný pomáha pri organizácii a rozhodovaní atletických sú affí,

- pozna význam rozcvieenia a vie sa aktívne zapoji do jeho vedenia,
- pozna a v flivote uplat ova zásady fair-play ako sú afiaci, rozhodca, organizátor, divák.

OBSAHOVÝ TANDARD

Vedomosti:

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá sú aflenia a rozhodovania atletických sú afí,
- organizácia sú afí (asomera , rozhodca, zapisovate),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a alích vedomostí možno u fliakov rozvíja schopnosti a nadobudnú nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových inností (atletická abeceda, nízky a polovysoký –tart, –vihový a –liapavý beh, –print, vytrvalostný beh, –tafetový a prekážkový beh, skok do dia ky skr mo a kro mo, skok do výky, hod lopti kou a granátom, vrh gu ou),
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických sú afí,
- 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 fliakov:

Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickýminnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatenie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
- preukazovať pozitívny postoj k súafleniu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiava prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedie súperov, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonačovanie, húľevnosť , vytrvalosť , cieľavedomosť .

Z ÁKLADY GYMNASTICKÝCH TMPORTOV

KOMPETENCIA:

fiak v tematickom celku základy gymnastických –portov dosahuje takú úrove osvojenia inností gymnastického –portu, fle je schopný predvies individuálne alebo v skupine zostavu pod a daných pravidiel.

VÝKONOVÝ TMTANDARD

- pozna gymnastické –porty, vedie popísa disciplíny, ich cvi ebný obsah, zameranie, a cie
- vedie správne pomenova cvi ebné polohy, pohyby, cvi ebné tvary,
- vedie zostavi a vies rozcvi enie so zameraním na vybraný gymnastický –port,
- vedie prakticky ukáza imita né, prípravné cvi enia, základné cvi ebné tvary, zaradi a predvies pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplat ova optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomo ných pohyboch, cvi ebných tvaroch,
- vedie ohodnoti techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvi enia v disciplínach vybraného gymnastického –portu,
- dokáza postrehnú chyby v predvedení, drfaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, pozna práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedie posúdi reálne svoju individuálnu –portovú úrove .

OBSAHOVÝ TMTANDARD

Vedomosti:

- význam a zmysel vykonávania gymnastických –portov,
- zásady drfania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických –portov,
- terminológia polôh a pohybov, cvi ebných tvarov,
- disciplíny a cvi ebný obsah –portovej gymnastiky flien, muflov; –portového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imita né cvi enie, metodický postup osvojovania a zdokona ovania polôh, pohybov, cvi ebných tvarov, väzieb, zostavy, spolo nej pohybovej skladby,
- zásady motorického u enia v gymnastických –portoch, organizácia pretekov,
- zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvi ení,
- zdravotne orientovaná výkonnos , redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny flivotný –týl.

Na základe týchto a al-ích vedomostí je možné u fliakov rozvíja schopnosti a nadobudnú nasledovné zru nosti :

Zru nosti a schopnosti:

- cvi enia rozvíjajúce kondi né, kondi no-koordina né, koordina né schopnosti,
- prípravné a imita né cvi enia, polohy a pohyby astí tela, lokomo né pohyby, akrobacia, cvi enie na- a s náradím, s ná iním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondi ná zlofka, technická zlofka gymnastických –portov.

1. ^{TP}portová gymnastika ó prostrné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy ó CH:

Prostrné ó zostava na páse (flienkách), 1 - 2 rady.

Akrobacia:

- ah vznesmo; stojka na lopatkách znofmo, s elným, bo ným roznoffením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohe, kotúové väzby
- stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách ó kotú vpred,
- premet bokom, väzby s kotú om vpred, vzad, stojkou na rukách -kotú vpred,
- podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnoŕne ó znofmo, skr mo príätmo, skr mo, roznoŕmo elne, bo ne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednonoŕne s prednoffením striedavonoŕne (noŕnice), upaŕli ,
- obraty obojnoŕne v postojoch.

Rovnováŕne cvi enie ó váha predklonmo.

Cvi enie kbovej pohyblivosti a elasticity svalov ó sed roznoŕný.

Hrazda po ramená, zostava minimálne 4 cvi ebne tvary:

- výmyk, to jazdmo vpred, to vzad alebo vpred, pre-vihy únoŕmo vpred, vzad, zoskok.

Preskok, koza na –írku D, na d ŕku CH, kô na d ŕku CH:

- skr ka, roznoŕka, odbo ka.

Nízka kladina D (do 110 cm) - zostava 2 d ŕky náradia:

- chôdza, tane né kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvi ebný tvar, obrat jednoofne o 180°; ah vznesmo/kotú vpred, zoskok odrazom obojofne s roznošením elne, skr mo prednofmo.

Kruhy CH

- kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

2. Moderná gymnastika diev atá ó –vihadlo, lopta, –atka:

–vihadlo ó preskoky na mieste, z miesta znofmo, jednoofne, skrifmo, striedavonofne; krúflenie ó kruhy, osmi ky; kmihanie; hádzanie a chytanie,

lopta ó kotú anie a preva ovanie; odráflanie; hádzanie a chytanie; vyvařovanie,

–atka (závoj) ó oblúky, kruhy osmi ky, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- Zostava, spoľo ná pohybová skladba s ná iním na hudbu 30 ó 60 sekúnd.

Za pomoci týchto vedomostí, zru ností a schopností v priebehu vyu ovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u fľakov:

Postoje:

- ma vytvorený trvalý pozitívny vz ah ku gymnastickým –portom, ako predpokladu pre ich celofľivotný záujem,
- preukáza kladný postoj k ú elnému zameraniu vyuřľitia vo ného asu, k udrľfaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukáza pozitívny postoj k telovýchovnému a –portovému procesu, s kladnou motiváciou k sú aľfeniu v rámci pretekov,
- ma vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti fľaka,
- pestova pozitívne spoľo enské vz ahy medzi u mi v–etkých vekových kategórií,
- vyuřľíva bohatý cvi ebný obsah gymnastických –portov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejavi pozitívny postoj k správneho fľivotného –týlu so snahou o sebazdokona ovanie, práceschopnos , húľevnatos , disciplínu, zdravé sebavedomie,
- prijíma a dodrľľíava normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijíma ví azstvá a prehry v –portovej sú aľfi i v spoľo enskom prostredí.

TMP O R T O V É H R Y

KOMPETENCIA:

fiaik vo vybraných –portových hrách dosahuje takú úrove osvojenia herných inností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, fle je schopný hra strenutie pod a pravidiel.

VÝKONOVÝ TMTANDARD

- vedie správne pomenova , popísa , prakticky ukáza , v hre (stretnutí) uplatni techniku základných herných inností jednotlivca a vyufli herné kombinácie a systémy,
- vedie pomenova a popísa funkcie hrá ov v obrane i v útoku,
- vedie vysvetli základné pravidlá vybraných –portových hier,
- vedie zostavi a prakticky vies rozcvi enie (vlastné, aj skupinu spolufliakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonáva funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovate a, asomera a na hodinách ur ených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme –portových hier a vies jednoduchý pozorovací hárok o hrá skom výkone družstva,
- vedie posúdi reálnu hodnotu svojho individuálneho –portového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

OBSAHOVÝ TMTANDARD

Vedomosti:

- systematika herných inností, základná terminológia,
- technika herných inností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v –portových hrách, hodnotenie –portového výkonu,
- funkcie hrá ov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných –portových hier,
- organizácia jednoduchej sú afe v –portových hrách (rozhodcovia, asomera i, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair-play.

Na základe týchto a al-ích vedomostí možno u fliakov rozvíja schopnosti a nadobudnú nasledovné zru nosti :

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, streba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča a bez lopty a s loptou.
 - futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, streba, dribling, obsadzovanie hráča a bez lopty a s loptou.
 - hádzaná** – prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streba 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 nahrávu a pri sieti, nahrávka nad seba.
- Iné využívané –portové hry,**
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hrácke 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 –portové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k –portovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatnenie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súasťou v –portových 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 sebazdokonačovanie, húľevnosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať záujem z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v –portovom stretnutí i v flivote, uznať kvalitu súpera.

PLÁVANIE

KOMPETENCIA:

športovník - **plavec** môže dokázať preplávať technicky správne s príslušným športovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

VÝKONOVÝ STANDARD

- vedie správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
- vedie pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedie vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedie správne použiť plavecké okuliare a nadšuvacie pomôcky.
- Preplávať technicky správne s príslušným športovým skokom a obrátkou :
 - a) **minimálna úroveň : 50 m** jedným plaveckým spôsobom
 - b) **pokročilá úroveň : 200 m** jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

OBSAHOVÝ STANDARD

Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uveďme pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v fluvotnom štýle súasnéholoveka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj, príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá športových plaveckých pretekov.

Zručnosti a schopnosti:

Obsah základného plaveckého nácviku :

1. Hry vo vode. Nácvik hrúbika, lovenie predmetov.
2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z, P+ dýchanie do vody
5. Individuálne odstránenie chýb

6. Návrat práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Návrat súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. TMafetové súťaže. Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :

1. Kraulové a znakové dolné konatiny (DK) s dosku + dýchanie, (resp. prsia)
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi (DK) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra (PS) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. TMafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. TMartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- emotívnosť vo vodného prostredia získajú trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom).
- majú trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využíva plávanie,
- majú pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity

SEZÓNNE ČINNOSTI

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ TMTANDARD

- vedie správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,

- vedie pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod.,
- vedie vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- vedie správne vykonať základné bezpečnostné techniky ó pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
- zostaví a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,
- vedie správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.
- plní úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach ó funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

OBSAHOVÝ TMTANDARD

Vedomosti :

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- Kondičná príprava, základné kondičné, koordinačné a pohybové schopnosti,
 - popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:
1. **Zjazdové lyžovanie** ó postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd –íkmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
 2. **Beflecké lyžovanie** ó chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpaľne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odliapávanie.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- emotívny vzťah k jednotlivým sezónnym inostiam získava trvalý pozitívny vzťah k sezónnym inostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- má trvalý vzťah k týmto sezónnym inostiam
- vykonáva pravidelnú pohybovo-rekreačnú inosť s využitím sezónnych iností,
- formou morálno-vôľových vlastností cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebaodkondicionovanie, húľevnosť, statočnosť a vytrvalosť,
- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne inosti.

3. Cvičenia v prírode

KOMPETENCIA:

Dieťa dosahuje takúroveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

VÝKONOVÝ ^{TP}STANDARD

- vedie sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
- absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,
- vedie opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,
- poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,
- vedie poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,
- vedie organizovať pohybové hry v prírode,
- poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

OBSAHOVÝ ^{TP}STANDARD

Vedomosti

:

- základy odbornej turistickej terminológie,
- základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
- základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
- základy odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky
- základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov, ktoré ovláda dopravné značky.

Zru nosti a schopnosti:

- presun mierne lenitým terénom s prekonávaním terénnych prekáflok,
- cvi enia rovnováhy na prírodných prekáfklach,
- nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.)
- orientácia na stanovisku pod a buzoly, ur ovanie azimutu,
- orientácia pod a mapy, ur ovanie a výber vybraných smerov presunu,
- výber, prípravu a likvidáciu ohniska,
- základné pravidlá ochrany flivotného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
- praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáfl srdca, proti-okové opatrenia, stabilizovaná poloha, o-etrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
- jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otá anie, predchádzanie jazdy zru nosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zru ností a schopností v priebehu vyu ovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u fliakov:

Postoje:

- zapája sa do aktivít súvisiacich s pobytovými a turistickými innos ami v prírode, ako predpokladu na ich celoflivotné uplat ovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- dodrflova prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo vo nej prírode,
- prejavova snahu o seba zdokona ovanie, húflvlnatos , stato nos a vytrvalos ,
- ma pozitívny záflitok z vykonávanej pohybovej aktivít.

5. Proces

Predpokladom pre úspe- né splnenie cie ov telesnej a –portovej výchovy na 2. stupni základnej –koly je:

- dokonalé poznanie fliakov, kladenie pofliaďaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- ú elné plánovanie a rozvrhnutie u íva v konkrétnych podmienkach –koly (triedy);
- uplat ovanie ú elnej organizácie práce, bezpe nosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- v-estranné a sústavné vyuflívávanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie fliakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;

- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s al-ími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v –kole i mimo –koly a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými inite mi.

Na spoznávanie fliakov sa vyufflíva priebehné a systematické sledovanie fliakov na hodinách telesnej a –portovej výchovy i mimo nich, –túdium záznamov triedneho u íte a a –kolského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodi mi a al-ími výchovnými inite mi na –kole i mimo nej.

Vyu ovacích hodín telesnej a –portovej výchovy sa zú ast ujú v–etci fliaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Pre fliakov zdravotne oslabených je potrebné vytvára podmienky na samostatné povinné vyu ovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyu ovania sa realizuje pod a samostatných u ebných osnov. V prípade, fle oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, fliaka ponecháme na vyu ovacích hodinách telesnej a –portovej výchovy s intaktnými fliakmi a realizujeme integrované vyu ovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej a –portovej výchovy sú uvedené v u ebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy: U ebné osnovy pre zdravotnej telesnej výchovy I. a II. stupe základnej –koly (ISCED 1,2): schválené: 9.5.2003, .526/2003-41, platné od 1.9.2003.

5.1 Metodicko-organiza né pokyny na vyu ovanie tematických celkov

Základný tematický celok

Poznatz z telesnej kultúry sú v u ebných osnovách zaradené ako samostatný TC (v–eobecné poznatz) a aj v kaŕdom tematickom celku (–pecifické poznatz). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyu ovacích hodín, ale sú zakomponované pod a aktuálnosti do jednotlivých vyu ovacích hodín.

V–eobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre kaŕdú vyu ovacu hodinu. V–etky jej sú asti sa vyu ujú priebehné.

Atletika sa do vyu ovania zara uje v odporú anom asovom rozvrhu s moŕnos ou leni u ivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyu ovanie treba vyufflíva predov–etkým vonkaj–ie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických –portov (–portová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyu ujú vo v–etkých ro níkoch. Modernú gymnastiku sa odporú a vyu ova íba v skupinách diev at. al–ie druhy gymnastických –portov (–portový aerobik, gymteamy) je moŕné vyu ova v rámci výberového tematického celku.

TMportové hry - basketbal, futbal, hádzaná, volejbal.

^{TP}portové hry odporú ame vyu ova tak, aby sa fiaci v priebehu základnej –koly zoznámili so v–etkými uvedenými –portovými hrami. Hodiny telesnej a –portovej výchovy sa v TC –portové hry rozde ujú na *nácví né, opakovacie a zdokona ovacie* a na hodiny ur ené na *zápasy*. V –kolách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výu bu hier, možno po ty hodín ur ené na nácvik a zdokona ovanie herných systémov vyufli na nácvik herných inností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách ur ených na zápasy u íte vhodne zaradí sú afe a zápasy v prípravných hrách a zápasy pod a pravidiel zvolenej –portovej hry (resp. upravených pravidiel), pri om nehrajúci fiaci sa u ía plní funkciu rozhodcu, zapisovate a a pod.

Plávanie odporú ame organizova priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. ^{TK}oly, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výu bu plávania, organizujú ju v 5 - 7-d ových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok ó pod a podmienok má rozsah 10 vyu ovacích hodín

Na za iatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnos .

Vo vstupnom teste sa zis uje plavecká zru nos fliakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.

Vyu ovaný plavecký spôsob odporú ame zvoli pod a lep–ej úrovne práce dolných kon atín v splývavej polohe (prsia, kraul).

Po as celého výcviku je potrebné klás dôraz na dýchanie.

Na každej vyu ovacej hodine je potrebné venova pozornos nácviku i zdokona ovaniu plaveckých spôsobov.

Do každej vyu ovacej hodiny je potrebné zaradi krátke teoretické vstupy u íte a, ktorých obsahom sú poznatky o vyu ovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zru ností.

Do sezónnych inností je zaradené zjazdové a befecké lyflovanie a cvi enia v prírode, ktoré je sú as ou základného u íva v predmete telesná a –portová výchova na základných –kolách. Uskuto uje sa formou lyfiarskeho výcviku na zjazdových alebo befeckých lyfliach. Lyfiarsky výcvik fliakov sa organizuje ako lyfiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyfiarskeho zázjazdu.

Lyflovanie sa na –kolách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyfiarsky výcvik v mieste alebo v najbliž–om okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyfiarskych kurzov (zázjazdov). fiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyflovanie,

môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyklovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými iniciatívami pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu päť hodín v 7. a 9. ročníku. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom Policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou hodnotou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana životného a zdravia".

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:

1. 5. ročník ZTM začiatok školského roka (vstupné testovanie)
2. 5. ročník ZTM koniec školského roka
3. 6. ročník ZTM koniec školského roka
4. 7. ročník ZTM koniec školského roka
5. 8. ročník ZTM koniec školského roka
6. 9. ročník ZTM 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			Diev atá		
	A	B	C	A	B	C
1. Clnkový beh 10 x 5 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do dialky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Lah ó sed (pocet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Clnkový vytrvalostný beh (pocet 20 m úsekov) - test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrfl v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný –tandard

B = priemerný –tandard

C = nadpriemerný –tandard

Výberový tematický celok

Do výberového tematického celku je možné zaradi pohybové innosti, na ktoré má –kola podmienky, o ktoré majú fliaci záujem a pri ich vyu ovaní sú dodrflané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradi nej pohybovej aktivity do vyu ovania telesnej a –portovej výchovy sa vyfkladuje od vyu ujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičitelská trieda.

Netradi né pohybové aktivity, menej známe pohybové a –portové hry Medzi takéto aktivity môžeme o.i. zaradi menej známe –portové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuovanie in-line, snowbord.

Korčuovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej vo nej vodnej ploche.

Cvičenia v posil ovní

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posil ovní. Pretože najpriaznivejšie podmienky na zosilovanie systematického posil ovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúame na

–kolách, ktoré majú vybudovanú posilovňu, po núc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu uvažujú aj TC v posilovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliada na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá vonná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov lakťov.