

TELESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika predmetu:

Telesná výchova vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove ku zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí.

Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu.

Žiak získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Hodinová dotácia telesnej výchovy vo 4. ročníku sú dve hodiny týždenne (66 hodín ročne).

Ciele a kľúčové kompetencie:

Zdravie a jeho poruchy

- Pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúcha oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života.
- Uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie.
- Porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (alkohol, fajčenie, a iné drogy).
- Vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci.

Zdravý životný štýl

- Porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj – potreba pravidelnej pohybovej aktivity.

- Porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu.
- Pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov.
- Nadobudnúť skúsenosť s využívaním kompenzačných cvičení na podporu zdravého životného štýlu.
- Vytvoriť si program vlastných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu.
- Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- Získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj
- Vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností.
- Preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť, vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu.

Športové činnosti pohybového režimu

- Využiť poznatky o štruktúre pohybovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich doplniť v činnosti.
- Preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone.
- Získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach.
- Konať FAIR PLAY.
- Vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti a v súťaži.
- Rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

Učebné zdroje:

Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001

Metodiky a pravidiel jednotlivých športov

Názov predmetu	Telesná výchova
Časový rozsah výučby	2 h/týždeň, spolu 66 vyučovacích hodín Voliteľný predmet
Ročník	štvrtý
Škola (názov, adresa)	Gymnázium A. Sládkoviča M. R. Štefánika 8, 963 01 Krupina
Kód a názov študijného odboru	79025 gymnázium
Stupeň vzdelania	Vyššie sekundárne vzdelanie – ISCED 3A
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	Slovenský

Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy, formy preverovania	Prierezové témy Medzipredmetové vzťahy
Názov tematického celku Číslo témy, názov témy			
1. <u>tematický celok:</u> <u>Zdravie a jeho poruchy</u> <u>(2 hodiny)</u> 1. Zdravie a jeho návyky. 2. Civilizačné choroby.	Žiak má: <ul style="list-style-type: none"> definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu praktické poskytnutie prvej pomoci 	- vysvetľovanie - diskusia a rozhovor	ochrana života a zdravia – význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach - biológia

<p>2. tematický celok: <u>Zdravý životný štýl</u> <u>(2 hodiny)</u></p> <p>3. Psychohygiena a aktívny odpočinok.</p> <p>4. Zdravý životný štýl.</p>	<p>Žiak má:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu • vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy • zostaviť program denného pohybového režimu • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	<p>- diskusia a rozhovor - vysvetľovanie</p>	<p>- občianska náuka - biológia</p>
<p>3. tematický celok: <u>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</u> <u>(20 hodín)</u></p> <p>5. Atletika - Zdokonaľovať štarty z rôznych polôh, beh.</p> <p>6. Opakovanie: štarty, beh na 100m.</p> <p>7. Beh na 3000m.</p> <p>8. Zdokonaľovanie techniky behu v teréne (15- 20 min.).</p> <p>9. Krátke šprinty, skok do diaľky z rozbehu.</p> <p>10. Kondičný tréning.</p>	<p>Žiak má:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov • charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže 	<p>- vysvetľovanie a názorná ukážka - cvičenie s náradím - cvičenie s loptami</p>	

<p>11. Futbal - Spracovanie lopty, prihrávky na mieste.</p> <p>12. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – útočné.</p> <p>13. Hra družstiev.</p> <p>14. Obranné činnosti jednotlivca – bránenie hráčov.</p> <p>15. Herné kombinácie: obranné (osobná, priestorová obrana).</p> <p>16. Hra družstiev.</p> <p>17. Vedenie lopty, obchádzanie súpera, strelba.</p> <p>18. Hodnotenie činností v hre.</p> <p>19. Gymnastika - Cvičenie na žinienkach, na rebrinách.</p> <p>20. Základná akrobacia.</p> <p>21. Preskoky cez kozu, koňa – skrčka, roznožka.</p> <p>22. Kotúľ letmo, kotúľ vzad do stojky na rukách.</p> <p>23. Hrazda, výmyk, vis v podkolení.</p> <p>24. Kontrola pohybovej výkonnosti.</p>	<p>preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim • správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrčtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime • zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň 		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti • uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu 		
<p><u>4. tematický celok: Športové činnosti pohybového režimu (42 hodín)</u></p> <p>25. Basketbal - Základy: držanie lopty, prihrávky, dribling so zmenou smeru.</p> <p>26. Prihrávky v pohybe, dribling v pohybe.</p> <p>27. Hody na kôš – trestné hody, doskakovanie.</p> <p>28. Hody na kôš - 3-kové pokusy.</p> <p>29. Dvojtakty, hra.</p> <p>30. Prihrávky – uvoľňovanie sa bez lopty, s loptou, hra družstiev.</p>	<p>Žiak má:</p> <p>- <i>Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu; • chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom; • preukázať osvojené vybrané činnosti z 	<p>- vysvetľovanie a názorná ukážka</p> <p>- cvičenie s náradím</p> <p>- cvičenie s loptami</p>	

<p>31. Herné činnosti: bránenie útočníka bez lopty, s loptou.</p> <p>32. Herné činnosti: uvoľňovanie sa s loptou i bez lopty.</p> <p>33. Herné činnosti: útočné, obranné (prevaha útočníkov nad obrancom).</p> <p>34. Doskakovanie lopty, streľba z výskoku jednou rukou sponad hlavy.</p> <p>35. Hodnotenie hráčskeho výkonu v zápase.</p> <p>36. Nácvik príjmu, prihrávky obojruč zhora pred seba.</p> <p>37. Nácvik podania vrchom, spodom.</p> <p>38. Hra družstiev.</p> <p>39. Zdokonaľovanie príjmu, prihrávky a podaní.</p> <p>40. Nácvik útočného úderu, nácvik blokov.</p> <p>41. Posilňovňa.</p> <p>42. Zdokonaľovanie útočného úderu, blokov.</p> <p>43. Zdokonaľovanie smečiarskeho útoku.</p> <p>44. Hra družstiev.</p> <p>45. Opakovanie: bloky, útočné kombinácie.</p>	<p>bojových a sebaobraných techník;</p> <ul style="list-style-type: none"> • rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany; • preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch <p>- Športové činnosti uskutočňované v kolektíve</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie • poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre • chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play , dokáže zaznamenať a 		
---	--	--	--

<p>46. Herné kombinácie: útočné po nahrávke na sieti.</p> <p>47. Herné kombinácie: obranné.</p> <p>48. Opakovanie herných kombinácií.</p> <p>49. Hodnotenie osvojených poznatkov.</p> <p>50. Hodnotenie herných činností v hre.</p> <p>51. Atletika – Beh na 50m.</p> <p>52. Beh na 1500m.</p> <p>53. Posilňovňa.</p> <p>54. Zdokonaľovanie techniky hodu granátom a vrhu guľou.</p> <p>55. Kondičné cvičenia.</p> <p>56. Opakovanie: hod granátom, vrh guľou.</p> <p>57. Hodnotenie úrovne osvojených poznatkov.</p> <p>58. Futbal - Opakovanie: spracovanie lopty, prihrávky, strelba.</p> <p>59. Štandardné situácie.</p> <p>60. Hra družstiev.</p> <p>61. Herné kombinácie: obranné (osobná, priestorová obrana).</p> <p>62. Herné kombinácie:</p>	<p>analyzovať zo záznamu hernú situáciu</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru • vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier • demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu • vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu • zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže <p>- <i>Športové činnosti kreatívne a estetické</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez 		
---	--	--	--

útočné (postupný útok).

63. Hodnotenie úrovne osvojených poznatkov.

64. Hra družstiev.

65. Testy pohybovej výkonnosti.

66. Testy pohybovej výkonnosti.

náčinia s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela;

- demonštrovať vytváranie (zo zadaného cvičenia) adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy;
- zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu;
- osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby a opísať, nakresliť túto pohybovú skladbu (napr. grafický záznam pohybovej skladby);
- chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela;
- dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou;

- hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu

- Športové činnosti v prírodnom prostredí

- sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne;
- demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode;
- chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie vykonať ukážku zdolávania vodného prostredia
- sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti ;
- si osvojiť základy vybraného zimného športu a plávania;

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• vhodne využiť prírodné prostredie na prevenciu zdravia, na špecifickú starostlivosť pri zdravotnej poruche;• porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode | | |
|--|--|--|--|

