UČEBNÉ OSNOVY

Názov predmetu	**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**				
Časový rozsah výučby					
Ročník	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**Spolu**
Štátny vzdelávací program					
Školský vzdelávací program	2	2	2	2	8
Kód a názov odboru štúdia	7902 J 00 gymnázium				
Stupeň vzdelania	vyššie sekundárne vzdelanie ISCED 3A				
Forma štúdia	denná				
Dĺžka štúdia	štvorročná				
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk				

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet telesná a športová výchova vytvára priestor na uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, na získanie teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom športových aktivít. Poskytuje základné informácie o biologických, telesných, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiaci získajú kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvoja si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie civilizačných ochorení, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získajú spôsobilosti v zdravotne a výkonnostne orientovaných cvičeniach a činnostiach z viacerých druhov športových disciplín podľa voľby výberu. Sú vedení k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, na zorientovanie sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít vo vzťahu k svojej budúcej profesii a k ich uplatneniu v režime dňa.

CIELE PREDMETU

Žiaci

- nadobudnú spôsobilosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo a zdravým životným štýlom,
- naplánujú spôsoby rozvoja jednotlivých pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti a dokážu ich aj realizovať,
- zlepšia svoju pohybovú a psychickú zdatnosť,

- porozumejú pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností ako možnej prevencie civilizačných chorôb,
- zorganizujú svoj pohybový režim na základe zhodnotenia svojich pohybových možností,
- aplikujú pravidlá vybraných športových disciplín pri športovej činnosti,
- využijú vedomosti z oblasti prevencie a ochrany zdravia v bežnom živote.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Žiaci po absolvovaní daného študijného odboru

Výkonový štandard	**Obsahový štandard**	**Tematický celok**
• uplatňujú pravidlá hygieny • prezentujú poskytnutie prvej pomoci pri bežných poraneniach a poraneniach ohrozujúcich život • diskutujú o problematike pohybu vo vzťahu k zdraviu a navrhujú riešenia • zdôvodnia uspôsobenie človeka na pohybové aktivity • uplatnia osvojené preventívne spôsoby rozhodovania a správania v súvislosti so zdravotným oslabením a závislosťami • popíšu riziká porúch zdravia vo vzťahu k budúcemu povolaniu • využijú osvojené relaxačné cvičenia k vlastnej regenerácii a prekonávaniu únavy	• zdravie, zdravotné návyky, hygiena, únava, civilizačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, pohyb a dýchacia, obehová, oporná a pohybová sústava, zdravotné oslabenia, regenerácia voľba výberu: • základná gymnastika, telesné cvičenia bez náčinia, s náčiním, základná lokomócia, strečing, • cvičenia – relaxačné, dýchacie, špecifické na jednotlivé poruchy zdravia, na držanie tela	Zdravie a jeho poruchy
• identifikujú základné atribúty zdravého životného štýlu • poznajú výživovú hodnotu bežných potravín • uplatnia v svojom stravovacom režime správne stravovacie návyky • aplikujú zdravotne orientované cvičenia • vytvoria vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu	• psychohygiena, stres, zdravý životný štýl, energetická hodnota potravín, stravovací režim, pohybový režim, pohybový program, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, kalokagatia, olympizmus, aktívny odpočinok voľba výberu: • všestranne rozvíjajúce cvičenia, cvičenia zdravotne orientované, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, cvičenia vo vode, pilates, psychomotorika	Zdravý životný štýl

• aplikujú metódy a zásady rozvoja sily v pohybovom programe • uplatňujú zásady prevencie porúch chrbtice • zvládnu vykonať pohyb s rôznym zaťažením v súlade s individuálnymi predpokladmi • hodnotia kvalitu svojej pohybovej činnosti • aplikujú osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností	• silové, vytrvalostné, rýchlostné a koordinačné (rytmické, reakčné, rovnováhové, priestorovo-orientačné) • schopnosti, kĺbová pohyblivosť, schopnosti napínať a uvoľňovať svaly, motorické testy, pohybová výkonnosť, fitness, wellness, hodnotenie pohybového prejavu voľba výberu: • prostriedky atletiky, lyžovania,	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

porovnávajú svoje pohybové výkony s predchádzajúcimi výsledkami zlepšia svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť	korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu a pod. cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí, aerobik, body styling, skákanie cez švihadlo (rope skipping), cyklistika, prekážkové dráhy a pod.	

požívajú správnu odbornú terminológiu, symboly a neverbálne gestá uplatňujú pravidlá vybraných športov konajú v športovej činnosti v duchu fair-play zvládnu individuálny zápas so súperom rešpektujú zásady sebaobrany zachovajú bezpečnosť pri imitácii pádov aplikujú v hre pravidlá dvoch športových hier demonštrujú základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier aplikujú komunikačné zručnosti v kolektívnej taktike športovej hry zorganizujú cvičebnú skupinu rozhodujú hru, súťaže vykonajú ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia zostavia rozcvičenie pri hudbe vytvoria pohybovú väzbu v spojitosti s hudobnou ukážkou vyjadria svoje zážitky z pohybu demonštrujú osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode predvídajú riziko pobytu a pohybovej činnosti v prírodnom prostredí zorganizujú aktivity v prírode	**Úpolové a individuálne športy** • etika boja, sebaobrana, bezpečnosť športu, súper, protivník, predvídanie, protihráč, individuálne športy voľba výberu: • džudo, zápasenie, aikido, karate, tae-bo a pod. • tenis, stolný tenis, bedminton a pod. **Kolektívne športy** • herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, pálka, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair-play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie. voľba výberu: • basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, ragby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, ultimate, frisbee, futsal, hokejbal, indiaka, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, teeball, strítbasketbal, bejzbal, boča, kolky, petang a pod. **Kreatívne a estetické športy** • kreativita, estetický pohyb, estetické športy, rytmus, výrazový prostriedok voľba výberu: • tanec, športová gymnastika, moderná • gymnastika, plávanie, akvabely, joga, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, skákanie cez švihadlo (rope skiping) • taj-či, cvičenie vo vode, akvaerobik, gymteam, pohybová skladba, pódiové vystúpenie a pod. **Športy v prírodnom prostredí** • pohybová činnosť v teréne, adaptácia, bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá pomoc	Športové činnosti pohybového režimu

	voľba výberu	
	bežecké a zjazdové lyžovanie, snowbording, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, zlaňovanie a pod.	

Súčasťou výučby predmetu telesná a športová výchova sú aj účelové cvičenia a kurzy Ochrany života a zdravia a Telovýchovno výcvikový kurz .

Vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova využívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií **výchovné a vzdelávacie stratégie**, ktoré žiakom umožňujú:

a) Spôsobilosti konať samostatne v spoločenskom a pracovnom živote

Sú to spôsobilosti, ktoré sú základom pre ďalšie získavanie vedomostí, zručností, postojov a hodnotovej orientácie. Patria sem schopnosti nevyhnutné pre cieľavedomé a zodpovedné riadenie a organizovanie svojho osobného, spoločenského a pracovného života. Jednotlivci si potrebujú vytvárať svoju osobnú identitu vo vzťahu k životným podmienkam, povolaniu, práci a životnému prostrediu, spoločenským normám, sociálnym a ekonomickým inštitúciám, robiť správne rozhodnutia, voľby, opatrenia a postupy. Tieto kompetencie sú veľmi úzko späté s osvojovaním si kultúry myslenia a poznávania.

Absolvent má:

- logicky a reálne zdôvodňovať svoje názory, konania a rozhodnutia,
- porovnať formálne a neformálne pravidlá, zákonitosti, predpisy, sociálne normy, morálne zásady, vlastné a celospoločenské očakávania v systéme, v ktorom existuje,
- identifikovať priame a nepriame dôsledky svojej činnosti,
- vybrať si správne rozhodnutie a cieľ z rôznych možností,
- vysvetliť svoje životné plány, záujmy a predsavzatia,
- popísať svoje ľudské práva, popísať svoje povinnosti, záujmy, obmedzenia a potreby,
- definovať svoje ciele a prognózy,
- určiť zdroje osobného a spoločenského života a ich očakávaný vývoj, - zdôvodňovať svoje argumenty, riešenia, potreby, práva, povinnosti a konanie.

b) Spôsobilosť interaktívne používať vedomosti, informačné a komunikačné technológie, komunikovať v štátnom, materinskom a cudzom jazyku

Sú to schopnosti, ktoré žiak získava za účelom aktívneho zapojenia sa do spoločnosti založenej na vedomostiach s jasným zmyslom pre vlastnú identitu a smer života, sebazdokonaľovanie a zvyšovanie výkonnosti, racionálneho a samostatného vzdelávania a učenia sa počas celého života, aktualizovania a udržovania potrebnej základnej úrovne jazykových schopností, informačných a komunikačných zručností. Od žiaka sa vyžaduje efektívne využívať písaný a hovorený materinský a cudzí jazyk, disponovať s čitateľskou a matematickou gramotnosťou, prehodnocovať základné zručnosti a sebatvoriť. Absolvent má:

- správne sa vyjadrovať v materinskom jazyku v písomnej a hovorenej forme,
- spoľahlivo sa vyjadrovať v cudzom jazyku v písomnej a hovorenej forme,
- riešiť matematické príklady a rôzne situácie,
- identifikovať, vyhľadávať, triediť a spracovať rôzne informácie a informačné zdroje,
- posudzovať vierohodnosť rôznych informačných zdrojov,
- kriticky hodnotiť získané informácie,
- formulovať, pozorovať, triediť a merať hypotézy,
- overovať a interpretovať získané údaje,
- pracovať s elektronickou poštou,
- pracovať s rôznymi pokročilejšími informačnými a komunikačnými technológiami.

c) Schopnosť pracovať v rôznorodých skupinách

Tieto schopnosti sa využívajú pri riadení medziľudských vzťahov, formovaní nových typov spolupráce. Sú to schopnosti, ktoré sa objavujú v náročnejších podmienkach, aj pri riešení problémov ľudí, ktorí sa nevedia zaradiť do spoločenského života. Žiaci musia byť schopní učiť sa, nažívať a pracovať nielen ako jednotlivci, ale v sociálne vyváženej skupine. Sú to teda schopnosti, ktoré na základe získaných vedomostí, sociálnych zručnosti, interkulturálnych kompetencií, postojov a hodnotovej orientácii umožňujú stanoviť jednoduché algoritmy na vyriešenie problémových úloh, javov a situácií a získané poznatky využívať v osobnom živote a povolaní.

Absolvent má:

- prejaviť empatiu a sebareflexiu,
- vyjadriť svoje pocity a korigovať negativitu,
- pozitívne motivovať seba a druhých,
- ovplyvňovať ľudí (prehováranie, presvedčovanie),
- stanoviť priority cieľov,
- prezentovať svoje myšlienky, návrhy a postoje,
- budovať a organizovať vyrovnanú a udržateľnú spoluprácu,
- identifikovať oblasť dohody a rozporu,
- spolupracovať pri riešení problémov s inými ľuďmi,
- samostatne pracovať a riadiť práce v menšom kolektíve,
- určovať vážne nedostatky a kvality vo vlastnom učení, pracovných výkonoch a osobnostnom raste,
- predkladať spolupracovníkom vlastné návrhy na zlepšenie práce, bez zaujatosti posudzovať návrhy druhých,
- prispievať k vytváraniu ústretových medziľudských vzťahov, predchádzať osobným konfliktom, nepodliehať predsudkom a stereotypom v prístupe k druhým.

Škola	Gymnázium A. Sládkoviča Krupina
Ročník	prvý

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
1. Zdravie a jeho poruchy.	Vstupné testovanie výkonov Informačno-receptívna – výklad Osvojenie zručnosti Praktický výcvik	Individuálna práca Skupinová práca Práca s literatúrou
2. Zdravý životný štýl.	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Zisťovanie ZČ – rozhovor	Skupinová práca Práca s literatúrou Individuálna práca
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.	Informačno-receptívna – výklad Osvojenie zručnosti Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Práca s knihou
4.Športové činnosti pohybového režimu.	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Modelové situácie Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia situácie

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje :

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...
I. Zdravie a jeho poruchy	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Športová masáž	Stopky, pásmo, píšťalka,	Knižnica Internet
II. Zdravý životný štýl	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Dejiny TV a športu na Slovensku/Perútka/ Výživa športovca	Tabuľa PC	Knižnica Internet
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Pravidlá športovej gymnastiky – muži Názvoslovie telovýchovných cvičení a ich triedenie	Žinenky, odraz. mostík gymn. koza	Knižnica Internet
IV. Športové činnosti pohybového režimu	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Pravidlá hier – florbal , futbal, futsal, volejba, basketbal	Štart. bloky Štart. pištoľ Kinogramy atlet. disciplín	Knižnica Internet
V. Účelové cvičenia	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Učebné osnovy Ochrana života a zdravia	Tabuľa PC, buzola, lekárnička	Knižnica Internet
VI. Telovýchovno výcvikový kurz	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Lyžovanie- metodické testy pre školenie cvičiteľov	Videotechnika PC, DVD Lyžiarska, turistická výstroj, výzbroj	Knižnica Internet

ROČNÍK: PRVÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				3 hodiny týždenne, spolu 99 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	**Hodiny**	**Medzipredmetové vzťahy**	**Očakávané vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**5 /4+1/**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• **Vstupná anamnéza** • Skok z miesta • Člnkový beh 4 X 10 m • Vytrvalostný beh 12 min. • Sed - ľah za 1 min			• Udať váhu ,výšku /meranie/ • Skočiť znožmo z miesta • Bežať 4X10m • Odbehnúť 12 min. na dráhe Vykonať sed - ľah	Stanovil váhu a výšku Vykonal skok Odbehol úsek Odbehol stanovený úsek Vykonal zadanie	• Meranie hodnôt • Meranie výkonu • Meranie výkonu • Meranie výkonu	Evidencia údajov Meranie výkonov Neštandardizovaný test Neštandardizovaný test
Zdravý životný štýl	**2**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Vplyv športu na somatický, funkčný a zdravotný stav, anatom. a fyziol. Základy TSV • Hygiena a bezpečnosť TSV, základy šport .prípravy			• Osvojiť základne pojmy • Osvojiť zásady hygieny a bezpečnosti v TSV	• Získal prehľad o téme • Získal prehľad o téme	• Ústne hodnotenie • Ústne hodnotenie	• Ústna odpoveď • Ústna odpoveď
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Atletika	**16**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/štafetový beh • Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/štafetový beh • Vrhu guľou			• Zvládnuť techniku behu • Zvládnuť techniku vrhu guľou	• Zvládol techniku behu • Zvládol techniku vrhu	• Vizuálne hodnotenie • Meranie výkonu • Praktický výcvik	• Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické

• Vrhu guľou • Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Kontrola výkonnosti 100m • Kontrola výkonnosti 100m • Skok do diaľky • Skok do diaľky • Kontrola výkonnosti 800m • Kontrola výkonnosti 800m • Hod granátom			• Zvládnuť techniku štartov • Odbehnúť na čas 100 m • Skočiť s rozbehom do diaľky • Na čas odbehnúť 800m	• Zvládnuť techniky štartov • Odbehol stanovenú trať • Skočil do diaľky • Odbehol stanovenú trať	• Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický	prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie

• Hod granátom • Skok do výšky /flopom/ • Skok do výšky /flopom/			• Na výkon hodiť granát • Zvládnuť techniku flopu	• Hodil granát na výkon • Zvládol techniku flopu	Výcvik • Demonštrácia • Meranie výkonu	
Gymnastika	**22**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Šplh na tyči • Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ • Stojka na lopatkách, hlave, na rukách Stojka na lopatkách, hlave, na rukách Stojka na lopatkách, hlave, na rukách • Základné cvičebné tvary			• Zvládnuť šplh • Zvládnuť prevedenie kotúľov • Zvládnuť stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládnuť základné cvičebné tvary a väzby • Zvládnuť premet Zvládnuť roznožku cez kozu	• Zvládol šplh • Zvládol kotúle Zvládol stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládol základné cvičebné tvary a väzby • Zvládol premet • Zvládol roznožku cez kozu	• Praktický výcvik Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik	Meranie výkonu Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

a väzby z akrobacie • Premet bokom • Premet bokom • Premet bokom • Preskoky cez kozu • Preskoky cez kozu • Preskoky cez kozu • Kondičná príprava • Kondičná príprava • Kondičná príprava • Akrobatické cvičenia – zostava /kotúľ vpred, vzad, premet bokom/ Halové veslovanie • Halové veslovanie • Halové veslovanie • Halové veslovanie			• Zvládnuť akrobatické cvičenia • Zvládnuť kondičné cvičenia • Zvládnuť kondičné cvičenia	• Zvládol akrobatické cvičenia • Zvládol kondičné cvičenia • Zvládol kondičné cvičenia	Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik	Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie
Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	**54**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

Florbal 12 • Herné činnosti jednotlivca – opakované vedenie lopty • vedenie lopty, prihrávky • Streľba z priestoru • Uvoľňovanie sa s loptou, bez lopty • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev • Bránenie hráča s loptou, bez lopty • Obranná činnosť jednotlivca			• Ovládať vedenie lopty • Ovládať prihrávky malým, veľkým náprahom • Ovládať základné spôsoby streľby z priestoru • Ovládať streľbu zhora z miesta, z výskoku • Ovládať bránenie hráča bez lopty • Ovládať bránenie hráča s loptou • Ovládať obrannú činnosť	• Zvládol vedenie lopty • Zvládol prihrávky malým, veľkým náprahom • Zvládol základné spôsoby streľby z priestoru • Zvládol streľbu zhora Zvládol opakované vedenie lopty • Zvládol bránenie hráča bez lopty • Zvládol bránenie hráča s loptou • Zvládol obrannú činnosť	▯ Praktické prevedenie ▯ Demonštrácia činnosti ▯ Praktické prevedenie ▯ Demonštrácia činnosti ▯ Praktické prevedenie ▯ Praktické	Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie ▯ ▯ Vizuálne hodnotenie ▯ Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie ▯ Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie ▯ ▯ ▯

• Útočné herné kombinácie • Útočné herné systémy • Obranné herné systémy • Zápasy družstiev **<u>Basketbal 15</u>** • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Bránenie útočníka s loptou, bez lopty • Bránenie útočníka s loptou, bez lopty • Herné činnosti jednotlivca – útočné a obranné, doskakovanie • Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – útočné • Herné kombinácie – obranné Herné			Ovládať herné kombinácie Ovládať herné systémy Ovládať herné činnosti Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať doskakovanie Ovládať herné kombinácie Ovládať herné kombinácie Ovládať herné kombinácie	Zvládol herné kombinácie Zvládol herné systémy Zvládol herné činnosti Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol doskakovanie Zvládol herné kombinácie Zvládol herné kombinácie Zvládol herné kombinácie	prevedenie Praktické prevedenie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Praktické prevedenie Praktické prevedenie Ústne skúšanie	Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

kombinácie – obranné Herné kombinácie – obranné • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev						

Volejbal 15 • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Útočný úder - smeč • Útočný úder - smeč			Ovládať podanie a príjem podania Ovládať podanie a príjem podania Ovládať podanie a príjem podania Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať útočný úder Ovládať obranný blok Ovládať herné kombinácie Ovládať herné systémy	Zvládol podanie a príjem podania Zvládol podanie a príjem podania Zvládol podanie a príjem podania Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol útočný úder Zvládol obranný blok Zvládol herné kombinácie Zvládol herné systémy	Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie	Ústne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

• Obrana – blok • Herné systémy • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev **<u>Futbal – futsal 12</u>**			 	 		

• Herné činnosti jednotlivca • Herné činnosti jednotlivca • Herné kombinácie- útočné - obranné • Herné kombinácie- útočné - obranné • Malý futbal, zápasy družstiev • Malý futbal, zápasy družstiev • Malý futbal, zápasy družstiev • Herné systémy - postupný útok - rýchli protiútok - osobná obrana - priestorová obrana • Herné systémy - postupný útok - rýchli protiútok - osobná obrana - priestorová obrana • Herné činnosti zamerané na ofenzívu • Herné činnosti zamerané na defenzívu • Herné činnosti brankára			Ovládať žonglovanie nohou Ovládať presnosť prihrávky Ovládať presnosť prihrávky Ovládať vedenie lopty Ovládať presnosť streľby po vedení lopty Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Ovládať obchádzanie súpera Ovládať obchádzanie súpera Ovládať herné činnosti brankára	Zvládol žonglovanie nohou Zvládol presnosť prihrávky Zvládol presnosť prihrávky Zvládol vedenie lopty Zvládol presnosť streľby po vedení lopty Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Zvládol obchádzanie súpera Zvládol obchádzanie súpera Zvládol herné činnosti brankára	Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie	Ústne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie

Poznámka: V prípade priaznivých zimných klimatických podmienok sa v gymnastickom bloku zaradí korčuľovanie a zimné športy.

Škola	Gymnázium A. Sládkoviča Krupina
Ročník	druhý

Stratégia vyučovania – telesnej a športovej výchovy

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	**Stratégia vyučovania**	
	Metódy	**Formy práce**
I. Zdravie a jeho poruchy	Vstupné testovanie výkonov	Individuálna práca Práca s literatúrou
II. Zdravý životný štýl	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Zisťovanie ZČ – rozhovor	Skupinová práca Práca s literatúrou Individuálna práca
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Modelové situácie Osvojenie zručnosti Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Práca s knihou Demonštrácia situácie
IV. Športové činnosti pohybového režimu	Informačno-receptívna – výklad Praktický výcvik Heuristická – rozhovor, riešenie úloh Modelové situácie Osvojenie zručnosti	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia situácie Práca s literatúrou/Pravidlá/
V. Účelové cvičenia	Heuristická – rozhovor, riešenie úloh Informačno-receptívna – výklad	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia a pozorovanie

	Praktický výcvik Turistický pochod	Práca s knihou
VI. Letný športovo – telovýchovný kurz	Informačno-receptívna – výklad Praktický výcvik	Individuálna práca Demonštrácia Skupinová práca Práca s literatúrou

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje :

Názov tematického celku	**Odborná literatúra**	**Didaktická technika**	**Ďalšie zdroje** (internet, knižnica, ...
I. Zdravie a jeho poruchy	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl	Stopky, pásmo, píšťalka,	Knižnica Internet Odborná literatúra
II. Zdravý životný štýl	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Dejiny TV a športu na Slovensku/Perútka/ Výživa športovca	Tabuľa PC	Knižnica Internet Odborná literatúra
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Športová masáž	Štart. bloky Štart. pištoľ Kinogramy atletických disciplín Žinenky, odraz. mostík gymnastická koza	Knižnica Internet Odborná literatúra

IV. Športové činnosti pohybového režimu	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Pravidlá športovej gymnastiky – muži Názvoslovie telovýchovných cvičení a ich triedenie		Pravidlá hier Knižnica Internet Lopty
V. Účelové cvičenia	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Pravidlá hier – futbal ,volejbal ,basketbal Učebné osnovy ÚC a KOŽAZ	Tabuľa PC, lopty Pravidlá hádzanej	Knižnica Internet Odborná literatúra
VI .Telovýchovno výcvikový kurz	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 1. a 2. ročník stredných škôl Učebné osnovy Ochrana života a zdravia	Turistická výstroj	Knižnica Internet Odborná literatúra

ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				3 hodiny týždenne, spolu 99 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	**Hodiny**	**Medzipredmetové vzťahy**	**Očakávané vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**5 /4+1/**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• **Vstupná anamnéza** • Skok z miesta • Člnkový beh 4 X 10 m • Vytrvalostný beh 12 min. • Sed - ľah za 1 min			• Udať váhu ,výšku /meranie/ • Skočiť znožmo z miesta • Bežať 4X10m • Odbehnúť 12 min. na dráhe Vykonať sed - ľah	Stanovil váhu a výšku Vykonal skok Odbehol úsek Odbehol stanovený úsek Vykonal zadanie	• Meranie hodnôt • Meranie výkonu • Meranie výkonu • Meranie výkonu	Evidencia údajov Meranie výkonov Neštandardizovaný test Neštandardizovaný test
Zdravý životný štýl	**2**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Vplyv športu na somatický, funkčný a zdravotný stav, anatom. a fyziol. Základy TSV • Hygiena a bezpečnosť TSV, základy šport .prípravy			• Osvojiť základne pojmy • Osvojiť zásady hygieny a bezpečnosti v TSV	• Získal prehľad o téme • Získal prehľad o téme	• Ústne hodnotenie • Ústne hodnotenie	• Ústna odpoveď • Ústna odpoveď
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Atletika	**16**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/štafetový beh • Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/štafetový beh • Vrhu guľou			• Zvládnuť techniku behu • Zvládnuť techniku vrhu guľou	• Zvládol techniku behu • Zvládol techniku vrhu	• Vizuálne hodnotenie • Meranie výkonu • Praktický výcvik	• Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické

• Vrhu guľou • Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Kontrola výkonnosti 100m • Kontrola výkonnosti 100m • Skok do diaľky • Skok do diaľky • Kontrola výkonnosti 800m • Kontrola výkonnosti 800m • Hod granátom			• Zvládnuť techniku štartov • Odbehnúť na čas 100 m • Skočiť s rozbehom do diaľky • Na čas odbehnúť 800m	• Zvládnuť techniky štartov • Odbehol stanovenú trať • Skočil do diaľky • Odbehol stanovenú trať	• Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický	prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie

• Hod granátom • Skok do výšky /flopom/ • Skok do výšky /flopom/			• Na výkon hodiť granát • Zvládnuť techniku flopu	• Hodil granát na výkon • Zvládol techniku flopu	Výcvik • Demonštrácia • Meranie výkonu	
Gymnastika	**22**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Šplh na tyči • Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ • Stojka na lopatkách, hlave, na rukách Stojka na lopatkách, hlave, na rukách Stojka na lopatkách, hlave, na rukách • Základné cvičebné tvary			• Zvládnuť šplh • Zvládnuť prevedenie kotúľov • Zvládnuť stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládnuť základné cvičebné tvary a väzby • Zvládnuť premet Zvládnuť roznožku cez kozu	• Zvládol šplh • Zvládol kotúle Zvládol stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládol základné cvičebné tvary a väzby • Zvládol premet • Zvládol roznožku cez kozu	• Praktický výcvik Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik	Meranie výkonu Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

a väzby z akrobacie • Premet bokom • Premet bokom • Premet bokom • Preskoky cez kozu • Preskoky cez kozu • Preskoky cez kozu • Kondičná príprava • Kondičná príprava • Kondičná príprava • Akrobatické cvičenia – zostava /kotúľ vpred, vzad, premet bokom/ Halové veslovanie • Halové veslovanie • Halové veslovanie • Halové veslovanie			• Zvládnuť akrobatické cvičenia • Zvládnuť kondičné cvičenia • Zvládnuť kondičné cvičenia	• Zvládol akrobatické cvičenia • Zvládol kondičné cvičenia • Zvládol kondičné cvičenia	Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik Praktický výcvik	Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie
Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	**54**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

Florbal 12 • Herné činnosti jednotlivca – opakované vedenie lopty • vedenie lopty, prihrávky • Streľba z priestoru • Uvoľňovanie sa s loptou, bez lopty • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev • Bránenie hráča s loptou, bez lopty • Obranná činnosť jednotlivca			• Ovládať vedenie lopty • Ovládať prihrávky malým, veľkým náprahom • Ovládať základné spôsoby streľby z priestoru • Ovládať streľbu zhora z miesta, z výskoku • Ovládať bránenie hráča bez lopty • Ovládať bránenie hráča s loptou • Ovládať obrannú činnosť	• Zvládol vedenie lopty • Zvládol prihrávky malým, veľkým náprahom • Zvládol základné spôsoby streľby z priestoru • Zvládol streľbu zhora Zvládol opakované vedenie lopty • Zvládol bránenie hráča bez lopty • Zvládol bránenie hráča s loptou • Zvládol obrannú činnosť	Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Praktické	Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie

• Útočné herné kombinácie • Útočné herné systémy • Obranné herné systémy • Zápasy družstiev **<u>Basketbal 15</u>** • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Herné činnosti jednotlivca – dribling, streľba, prihrávky • Bránenie útočníka s loptou, bez lopty • Bránenie útočníka s loptou, bez lopty • Herné činnosti jednotlivca – útočné a obranné, doskakovanie • Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – útočné • Herné kombinácie – obranné Herné			Ovládať herné kombinácie Ovládať herné systémy Ovládať herné činnosti Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať bránenie útočníka s loptou, bez lopty Ovládať doskakovanie Ovládať herné kombinácie Ovládať herné kombinácie Ovládať herné kombinácie	Zvládol herné kombinácie Zvládol herné systémy Zvládol herné činnosti Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol bránenie útočníka s loptou, bez lopty Zvládol doskakovanie Zvládol herné kombinácie Zvládol herné kombinácie Zvládol herné kombinácie	prevedenie Praktické prevedenie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Praktické prevedenie Praktické prevedenie Ústne skúšanie	Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

kombinácie – obranné Herné kombinácie – obranné • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev						

• Zápasy družstiev **<u>Volejbal 15</u>** • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Herné činnosti – podanie, príjem podania • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Odbíjanie obojručne zdola, zhora • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba, prihrávka obojručne zdola • Útočný úder - smeč			Ovládať podanie a príjem podania Ovládať podanie a príjem podania Ovládať podanie a príjem podania Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať presnosť prihrávky Ovládať odbíjanie obojručne Ovládať útočný úder Ovládať obranný blok Ovládať herné kombinácie Ovládať herné systémy	Zvládol podanie a príjem podania Zvládol podanie a príjem podania Zvládol podanie a príjem podania Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol presnosť prihrávky Zvládol odbíjanie obojručne Zvládol útočný úder Zvládol obranný blok Zvládol herné kombinácie Zvládol herné systémy	Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie	Ústne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

• Útočný úder - smeč • Obrana – blok • Herné systémy • Zápasy družstiev • Zápasy družstiev			□ □ □	□ □ □ □		□ □ □

Futbal – futsal 12 • Herné činnosti jednotlivca • Herné činnosti jednotlivca • Herné kombinácie- útočné - obranné • Herné kombinácie- útočné - obranné • Malý futbal, zápasy družstiev • Malý futbal, zápasy družstiev • Malý futbal, zápasy družstiev • Herné systémy - postupný útok - rýchli protiútok - osobná obrana - priestorová obrana • Herné systémy - postupný útok - rýchli protiútok - osobná obrana - priestorová obrana • Herné činnosti zamerané na ofenzívu			Ovládať žonglovanie nohou Ovládať presnosť prihrávky Ovládať presnosť prihrávky Ovládať vedenie lopty Ovládať presnosť streľby po vedení lopty Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť Ovládať obchádzanie súpera Ovládať obchádzanie súpera Ovládať herné činnosti brankára	Zvládol žonglovanie nohou Zvládol presnosť prihrávky Zvládol presnosť prihrávky Zvládol vedenie lopty Zvládol presnosť streľby po vedení lopty Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť Zvládol obchádzanie súpera Zvládol obchádzanie súpera Zvládol herné činnosti brankára	Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie	Ústne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie

• Herné činnosti zamerané na defenzívu • Herné činnosti brankára			 ▯ ▯	▯ ▯		▯ ▯ ▯

Poznámka: V prípade priaznivých zimných klimatických podmienok sa v gymnastickom bloku zaradí korčuľovanie a zimné športy.

Škola	Gymnázium A. Sládkoviča Krupina
Ročník	tretí

Stratégia vyučovania – Telesnej a športovej výchovy

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	**Stratégia vyučovania**	
	Metódy	**Formy práce**
I. Zdravie a jeho poruchy	Vstupné testovanie výkonov	Individuálna práca
II. Zdravý životný štýl	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Zisťovanie ZČ – rozhovor	Skupinová práca Práca s literatúrou Individuálna práca
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Gymnastika Atletika	Informačno-receptívna – výklad Osvojenie zručnosti Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Práca s knihou
IV. Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Modelové situácie Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia situácie

V. Kurz „Ochrany života a zdravia“	Informačno-receptívna – výklad Heuristická – rozhovor, riešenie úloh Modelové situácie Praktický výcvik Turistický pochod	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia a pozorovanie Práca s knihou

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje :

Názov tematického celku	**Odborná literatúra**	**Didaktická technika**	**Ďalšie zdroje** (internet, knižnica, ...
I. Zdravie a jeho poruchy	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl	Stopky, pásmo, píšťalka,	Knižnica Internet
II. Zdravý životný štýl	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Dejiny TV a športu na Slovensku/Perútka/ Výživa športovca	Tabuľa PC	Knižnica Internet
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Gymnastika Atletika	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Pravidlá športovej gymnastiky – muži Názvoslovie telovýchovných cvičení a ich triedenie Športová masáž	Žinenky, odraz. mostík gymn. koza Štart. bloky Štart. pištoľ Kinogramy atlet. disciplín	Knižnica Internet
IV. Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Športová masáž Pravidlá hier – futbal , florba, futsal, volejbal ,basketbal	PC Pravidlá športových hier	Knižnica Internet

V. Kurz „Ochrana života a zdravia“	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Učebné osnovy Ochrana života a zdravia	Turistická výstroj	Knižnica Internet

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	**Hodiny**	**Medzipredmetové vzťahy**	**Očakávané vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**5 /4+1/**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Vstupná anamnéza Skok z miesta • Člnkový beh 4 X 10 m • Vytrvalostný beh 12 min. • Sed - ľah za 1 min			• Udať váhu ,výšku /meranie/ • Skočiť znožmo z miesta • Bežať 4X10m • Odbehnúť 12 min. na dráhe Vykonať sed - ľah	Stanovil váhu a výšku Vykonal skok Odbehol úsek Odbehol stanovený úsek Vykonal zadanie	• Meranie hodnôt • Meranie výkonu • Meranie výkonu • Meranie výkonu	Evidencia údajov Meranie výkonov Neštandardizovaný test Neštandardizovaný test
Zdravý životný štýl	**2**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Vplyv športu na somatický, funkčný a zdravotný stav • Hygiena a bezpečnosť v TSV			• Osvojiť základne pojmy • Osvojiť zásady hygieny a bezpečnosti v TSV	• Získal prehľad o téme • Získal prehľad o téme	• Ústne hodnotenie • Ústne hodnotenie	○ Ústna odpoveď Ústna odpoveď
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **Atletika**	**12**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/ • Zdok. techniky vrhu guľou • Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Kontrola výkonnosti 100m • Nácvik skoku do diaľky			• Zvládnuť techniku behu • Zvládnuť techniku vrhu guľou • Zvládnuť techniku štartov • Odbehnúť na čas 100 m • Skočiť s rozbehom do	• Zvládol techniku behu • Zvládol techniku vrhu • Zvládnuť techniky štartov • Odbehol stanovenú trať	• Vizuálne hodnotenie Meranie výkonu • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia	• Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie

• štafetový beh • beh v teréne • beh v teréne • nácvik behu na 1500/3000 m • Kontrola výkonnosti 1 500m/3000 • Kontrola výkonnosti v hode granátom • Kontrola výkonu v skoku do diaľky			diaľky • Odbehnúť v teréne • Na čas odbehnúť 1 500m/3000 • Na výkon hodiť granát	• Skočil do diaľky • Odbehol stanovenú trať • Odbehol stanovenú trať • Hodil granát na výkon	• Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Meranie výkonu	• Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie
Gymnastika	**14**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Šplh na tyči • Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ • Stojka na lopatkách, hlave, na rukách • Rytmická gymnastika (súlad pohybu s hudbou) • Premet bokom • Preskoky cez kozu • Nácvik skokov /prekonávanie prekážok, výskoky, zoskoky/ • Hrazda – výmyk predom s dopomocou • Akrobatické cvičenia/kotúľ vpred, vzad, premet bokom/ • halové veslovanie • halové veslovanie			• Zvládnuť šplh • Zvládnuť prevedenie kotúľov • Zvládnuť stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládnuť súlad pohybu s hudbou • Zvládnuť premet • Zvládnuť skoky a prekonávanie prekážok • Zvládnuť roznožku cez kozu • Zvládnuť výmyk predom s dopomocou • Zvládnuť akrobatické cvičenia • Zvládnuť techniku	• Zvládol šplh • Zvládol kotúle Zvládol stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládol súlad pohybu s hudbou • Zvládol premet Zvládol skoky a prekonávanie prekážok • Zvládol roznožku cez kozu • Zvládol výmyk predom s dopomocou • Zvládol akrobatické cvičenia • Zvládol techniku veslovania	• Praktický výcvik Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Praktický výcvik	○ Meranie výkonu Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

• štafety • štafety • kontrola výkonnosti			veslovania • Zvládnuť techniku odovzdávania • Vykonať štafetu	• Zvládol techniku odovzdávania • Vykonal štafetu	• Praktický výcvik • Praktický výcvik	▯ Vizuálne hodnotenie ▯ Meranie výkonu
Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	**33**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

<u>Florbal 10</u> Herné činnosti jednotlivca – dribling • Vedenie lopty, prihrávky • Streľba, spôsoby streľby – nácvik • Uvoľňovanie sa z loptou, bez lopty • Zápasy družstiev • Bránenie hráča bez lopty – nácvik • Bránenie hráča s loptou – nácvik • Obranná činnosť jednotlivca • Osobná obrana • Zápasy družstiev			• Ovládať dribling • Ovládať prihrávky malým, veľkým náprahom • Ovládať základné spôsoby streľby z priestoru • Ovládať streľbu • Ovládať vedenie lopty • Ovládať bránenie hráča bez lopty • Ovládať bránenie hráča s loptou Ovládať obrannú činnosť	• Zvládol dribling • Zvládol prihrávky malým, veľkým náprahom • Zvládol základné spôsoby streľby z priestoru • Zvládol streľbu • Zvládol bránenie hráča bez lopty • Zvládol bránenie hráča s loptou Zvládol obrannú činnosť	• Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Demonštrácia činnosti • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie • Praktické prevedenie	Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie
<u>Basketbal 10</u> • Herné činnosti jednotlivca – dribling • Vedenie lopty, prihrávky • Streľba, spôsoby streľby			• Ovládať dribling • Ovládať herné činnosti • Ovládať streľbu po dvojtakte	• Zvládol herné činnosti • Zvládol dribling • Zvládol streľbu po dvojtakte	• Praktické prevedenie	Vizuálne hodnotenie

• Zápasy družstiev • Bránenie hráča • Nácvik dvojtaktu, streľba po dvojtakte • Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – obranné • Zápasy družstiev • Zápasy družsiev **<u>Volejbal 13</u>** • Herné činnosti – podanie • Príjem podania • Zápasy družstiev • Vyberanie lôpt pri obrane v poli • Odbíjanie obojručne zhora • Odbíjanie obojručne zdola • Zápasy družstiev • Útočný úder - smeč			Ovládať streľbu jednou rukou sponad hlavy z miesta Ovládať dribling so zmenami smer Ovládať obranné a útočné kombinácie Ovládať hru Ovládať podanie Ovládať presnosť prihrávky Ovládať dbíjanie obojručne zhora /prstami/ Ovládať odbíjanie obojručne zdola / bagrom/ Ovládať útočný úder Ovládať obranný blok Ovládať nahrávku pred seba Ovládať odbitie bagrom Ovládať útočné odbitie prstami	Zvládol streľbu jednou rukou Zvládol dribling so zmenami smeru Zvládol obranné a útočné kombinácie Zvládol hru Zvládol podanie Zvládol presnosť prihrávky Zvládol dbíjanie obojručne zhora /prstami/ Zvládol odbíjanie obojručne zdola / bagrom/ Zvládol útočný úder Zvládol obranný blok Zvládol nahrávku pred seba Zvládol odbitie bagrom Zvládol útočné odbitie prstami	Demonštrácia činnosti Praktické prevedenie Praktické prevedenie Praktické prevedenie Ústne skúšanie Praktické prevedenie Demonštrácia činnosti Demonštrácia činnosti	Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Ústne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

• Obrana – blok • Zápasy družstiev • Útočné odbitie prstami • Odbíjanie bagrom pred seba						

Zápasy družstiev						
3 dňový kurz zameraný na „Ochranu života a zdravia“	**3 dni**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Turistický pochod s plnením Plánu kurzu • Plnenie teoretických disciplín podľa plánu kurzu		Občianska náuka TSV Fyzika	Ovládať disciplíny podľa schváleného plánu kurzu	Zvládol teoretickú a praktickú stránku plánu kurzu	Praktický výcvik	Ústne hodnotenie

Poznámka: V prípade priaznivých zimných klimatických podmienok sa v gymnastickom bloku zaradí korčuľovanie a zimné športy.

Škola	Gymnázium A. Sládkoviča Krupina
Ročník	štvrtý

Stratégia vyučovania – Telesnej a športovej výchovy

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	**Stratégia vyučovania**	
	Metódy	**Formy práce**
I. Zdravie a jeho poruchy	Vstupné testovanie výkonov Reproduktívna – rozhovor	Individuálna práca Skupinová práca Individuálna práca Práca s knihou
II. Zdravý životný štýl	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Zisťovanie ZČ – rozhovor	Skupinová práca Práca s literatúrou Individuálna práca
III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Gymnastika Atletika	Informačno-receptívna – výklad Osvojenie zručnosti Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Práca s knihou

IV. Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	Informačno-receptívna – výklad Reproduktívna – rozhovor Modelové situácie Heuristická – rozhovor, riešenie úloh Praktický výcvik	Skupinová práca Individuálna práca Demonštrácia situácie Demonštrácia a pozorovanie

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje :

Názov tematického celku	**Odborná literatúra**	**Didaktická technika**	**Ďalšie zdroje** (internet, knižnica, ...
I. Zdravie a jeho poruchy	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl	Stopky, pásmo, píšťalka,	Knižnica Internet
II. Zdravý životný štýl	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Dejiny TV a športu na Slovensku/Perútka/ Výživa športovca	Tabuľa PC	Knižnica Internet

III. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť Gymnastika Atletika	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Pravidlá športovej gymnastiky – muži Názvoslovie telovýchovných cvičení a ich triedenie Športová masáž	Žinenky, odraz. mostík gymn. koza Štart. bloky Štart. pištoľ Kinogramy atlet. disciplín	Knižnica Internet
IV. Športové činnosti pohybového režimu Športové hry	Metodická príručka na vyučovanie TV pre 3. a 4. ročník stredných škôl Pravidlá hier – florbal ,futbal, futsal volejbal ,basketbal	Tabuľa PC, lopty Pravidlá hádzanej	Knižnica Internet

ROČNÍK: ŠTVRTÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				2 hodiny týždenne, spolu 60 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	**Hodiny**	**Medzipredmetové vzťahy**	**Očakávané vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**4**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
Vstupná anamnéza Skok z miesta • Člnkový beh 4 X 10 m • Vytrvalostný beh 12 min • Sed - ľah za 1 min			• Udať váhu ,výšku /meranie/ • Skočiť znožmo z miesta • Bežať 4X10m • Odbehnúť 12 min • Vykonať sed - ľah	• Stanovil váhu a výšku • Vykonal skok • Odbehol úsek • Odbehol stanovený úsek • Vykonal zadanie	• Meranie hodnôt • Meranie výkonu	• Evidencia údajov • Meranie výkonov • Neštandardizovaný test
Zdravý životný štýl **Teoretické vedomosti**	**3**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Olympionizmus, OH • Anatomické a fyziologické základy TSV a športu /výživa/ • Hygiena a bezpečnosť v TSV			• Získať prehľad o vývoji OH Symbol OH • Osvojiť základne pojmy Osvojiť zásady hygieny a bezpečnosti v TSV	• Získal základný prehľad o OH • Získal prehľad o téme • Získal prehľad o téme	• Beseda, • Ústne hodnotenie	Ústna odpoveď
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **Atletika**	**11**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Zdokonaľovanie techniky behu /bež ABC/ • Zdokonaľovanie techniky behu – výbeh do terénu Nácvik nízkeho štartu, polovysokého, vysokého • Kontrola výkonnosti 100 m • Nácvik skoku do diaľky • Kontrola výkonnosti 1800/3000 • Nácvik hodu granátom Vytrvalostný beh /súvislým a striedavým tempom/ • Zdokonaľovanie hodu granátom • Vrh guľou • Kontrola výkonnosti v hode granátom			• Zvládnuť bežeckú abecedu • Zvládnuť štarty • Na čas odbehnúť 100 m • Skočiť s rozbehom do diaľky • Na čas odbehnúť 1500/3000 • Striedavým tempom odbehnúť stanovenú trať • Zvládnuť hod granátom • Na výkon hodiť granát	• Zvládol bežeckú ABC • Zvládol štarty • Odbehol trať • Skočil do diaľky • Odbehol stanovenú trať • Odbehol stanovenú trať • Zvládol stanovenú úlohu • Hodil granát na výkon	• Ústne hodnotenie • Vizuálne hodnotenie Meranie výkonu Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik Meranie výkon • Meranie výkonu Praktický výcvik Demonštrácia • Meranie výkonu	• Praktické prevedenie • Evidencia údajov • Meranie výkonov • Neštandardizovaný • Evidencia údajov • Meranie výkonov • Neštandardizovaný

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA	**2 hodiny týždenne, spolu 60 vyučovacích hodín**

Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia

Gymnastika	**13**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Základné postoje /Pozor, pohov/ □ Základné pohyby / obraty, pochod/ • Šplh na tyči • Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred, vzad, letmo/ • Stojka na lopatkách, hlave, na rukách • Rytmická gymnastika (súlad pohybu s hudbou) • Premet bokom □ Preskoky • Nácvik skokov /prekonávanie prekážok ,výskoky, zoskoky/ • Roznožka cez kozu na dĺžku • Skrčka cez kozu na šírku • Hrazda – výmyk predom s dopomocou • Akrobatické cvičenia/kotúľ vpred, vzad, premet bokom/			• Zvládnuť základný postoj • Zvládnuť základný postoj • Zvládnuť šplh □ Zvládnuť prevedenie kotúľov • Zvládnuť stoj na hlave a lopatkách, stojku na rukách • Zvládnuť súlad pohybu s hudbou • Zvládnuť skoky a prekonávanie prekážok • Zvládnuť roznožku cez kozu • Zvládnuť skrčku • Zvládnuť výmyk predom s dopomocou • Zvládnuť akrobatické cvičenia	• Zvládol základný postoj • Zvládol základný postoj • Zvládol šplh • Zvládol kotúle • Zvládol stoj na hlave • a lopatkách, stojku na rukách □ Zvládol súlad pohybu s hudbou • Zvládol skoky a prekonávanie prekážok • Zvládol roznožku cez kozu • Zvládol skrčku □ Zvládol výmyk predom s dopomocou • Zvládol akrobatické cvičenia	• Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia • Praktický výcvik • Demonštrácia	□ Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie □ Vizuálne hodnotenie □ Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie □ Vizuálne hodnotenie □ □
Športové činnosti pohybového režimu **Športové hry**	**29**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
<u>Florbal 9</u> • Oboznámenie s pravidlami hry • Herné činnosti jednotlivca – prihrávky			• Ovládať pravidlá podľa druhu športovej hry • Ovládať prihrávky malým, veľkým náprahom • Ovládať základné spôsoby streľby z priestoru	• Zvládol pravidlá podľa druhu športovej hry □ Zvládol prihrávky malým, veľkým náprahom • Zvládol základné spôsoby streľby z priestoru	• Ústne skúšanie • Praktické prevedenie	□ Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie □

• Vedenie lopty, prihrávky Streľba, spôsoby streľby – nácvik					• Demonštrácia činnosti	

• Streľba, spôsoby streľby – zdokonaľovanie • Uvoľňovanie sa z loptou, bez lopty • Zápasy družstiev Obranná činnosť jednotlivca Zápasy družstiev **<u>Basketbal 10</u>** • Oboznámenie s pravidlami hry • Herné činnosti jednotlivca – dribling • Vedenie lopty, prihrávky • Streľba, spôsoby streľby • Zápasy družstiev • Bránenie hráča • Nácvik dvojtaktu, streľba po dvojtakte • Herné kombinácie – útočné Herné kombinácie – obranné • Zápasy družstiev **<u>Futbal – futsal 9</u>** • Oboznámenie s pravidlami hry • Herné činnosti jednotlivca • Vedenie lopty, prihrávky Malý futbal, zápasy družstiev • Presnosť streľby po vedení lopty			• Ovládať streľbu • Ovládať vedenie lopty • Ovládať streľbu po dvojtakte • Ovládať streľbu jednou rukou sponad hlavy z miesta • Ovládať dribling so zmenami smeru • Ovládať žonglovanie nohou • Ovládať presnosť prihrávky	• Zvládol opakované vedenie lopty • Zvládol hru brankára • Zvládol streľbu po dvojtakte • Zvládol streľbu jednou rukou • Zvládol dribling so zmenami smeru • Zvládol žonglovanie nohou • Zvládol presnosť prihrávky • Zvládol vedenie lopty	• Ústne skúšanie • Praktické prevedenie • Demonštrácia činnosti • Ústne skúšanie • Praktické prevedenie • Demonštrácia činnosti • Ústne skúšanie • Praktické prevedenie	Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie Vizuálne hodnotenie

• Herné činnosti zamerané na ofenzívu Herné činnosti zamerané na defenzívu • Herné činnosti brankára Malý futbal, zápasy družstiev			• Ovládať vedenie lopty • Ovládať presnosť streľby po vedení lopty • Preukázať všeobecnú pohybovú výkonnosť	• Zvládol presnosť streľby po vedení lopty • Preukázal všeobecnú pohybovú výkonnosť	• Demonštrácia činnosti	

Poznámka: V prípade priaznivých zimných klimatických podmienok sa v gymnastickom bloku zaradí korčuľovanie a zimné športy.