

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

UČEBNÉ OSNOVY A VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Z TELESNEJ VÝCHOVY

PRE STREDNÉ ODBORNÉ UČILIŠTIA

(3. ročné štúdium)

Inováciu učebných osnov koordinoval: Mgr. Ján Slezák, ŠPÚ Bratislava

Úpravu schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky
dňa 26.júna 2002 pod číslom 1340/2002-4 s platnosťou od 1.septembra 2002

Marec 2002

Ciele

Telesná výchova je nezastupiteľná súčasť výchovy a vzdelávania žiakov v školách všetkých stupňov a typov.

Povinný vyučovací predmet je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonalenie detí a mládeže, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky u zdravotne oslabených žiakov. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a ku športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha odhaľovať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

O b s a h

Obsah vyučovacieho predmetu telesná výchova v stredných školách tvorí systém pohybových aktivít, poznatkov, pravidiel, záujmov a ďalších hodnôt. Rozlišuje osobitosti chlapcov a dievčat, aplikujú sa v ňom tradičné aj netradičné druhy športov a cvičení. Učivo predmetu sa diferencuje na základné a výberové.

Základné učivo je záväzné. Reprezentuje 70% obsahu. Zahrňuje v sebe:

- poznatky z telesnej kultúry,
- diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov (VPV),
- kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia,
- cvičenia a poznatky z atletiky, gymnastiky, športových hier, plávania, úpolov, kondičnej prípravy, turistiky a lyžovania.

Výberové učivo je zamerané na rozšírenie ponuky pohybových aktivít, zdokonalenie v činnostiach a poznatkoch zo základného učiva, upevňovanie aktívneho vzťahu žiakov k telesnej výchove a ich aktívnu účasť v záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Obsah výberového učiva sa vyberá podľa záujmov a potrieb žiakov, podmienok školy, jej tradícií, špecializácie učiteľa a pod. Po výbere sa stáva záväzným pre učiteľa i žiakov. Výberové učivo predstavuje 30% z obsahu telesnej výchovy. Môže sa skladať aj z rozširujúceho obsahu viacerých tematických celkov základného učiva.

Prehľad tematických celkov

Tematické celky	Chlapci	Dievčatá
I. Diagnostika VPV	3	3
Základné učivo		
II. Teoretické vedomosti	2	2
III. Gymnastika	11	13
IV: Atletika	12	10
V. Športové hry	16	16
VI. Plávanie		
VII. Úpoly		
VII.Turistika		
IX. Lyžovanie		
X. Kondičná príprava		
Výberové učivo	22 (3. r.16)	22 (3. r. 16)
SPOLU	66 (3. r.60)	66 (3. r. 60)

Vzhľadom na diferencované materiálne a priestorové podmienky škôl, je žiadúce, aby odporúčenú hodinovú dotáciu jednotlivých tematických celkov učitelia prispôbili konkrétnym podmienkam a regulovali učivo v závislosti od úrovne zvládnutia základného učiva žiakmi.

V záujme zabezpečenia intenzívnej pohybovej aktivity žiakov odporúčame využívať sezónne činnosti a pri dodržaní zásad bezpečnosti koncentrovať aj vyučovanie netradičných telovýchovných a športových činností výberového učiva podľa podmienok školy a záujmu žiakov. Koncentrované vyučovanie s týmto obsahom odporúčame realizovať mesačne ako dvojhodinový blok (napr.z turistiky, plávania, korčuľovania, lyžovania, cykloturistiky, cyklotriálu, biatlonu a pod.) s regeneračnými procedúrami (sauna, masáž, automasáž, jóga a pod.).

Základným charakteristickým znakom nadväznosti stredoškolskej telesnej výchovy na telesnú výchovu v základnej škole je kvalitatívna vzostupnosť cieľov a obsahu vo všetkých základných činnostiach. Táto gradácia je zachovaná aj medzi jednotlivými ročníkmi. Výraznejšia je diferencácia obsahu pre chlapcov a dievčatá a intelektualizácia procesu osvojovania, upevňovania pohybových zručností a rozvoja pohybových schopností.

Obsah tematických celkov

I. Diagnostika VPV

Ciele

Zistiť úroveň pohybovej výkonnosti žiakov po príchode na strednú školu, v priebehu a v závere stredoškolského štúdia. Zistené hodnoty využívať na informáciu o aktuálnom stave pohybovej výkonnosti a predpokladoch na ich zlepšenie.

1. Poznatky

1. Vysvetliť význam, ciele a úlohy diagnostikovania telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti.
2. Vymenovať ukazovatele hodnotenia telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti, popísať ich metodiku.
3. Vedieť vykonávať požadované merania (viesť potrebné záznamy) vo vybraných ukazovateľoch telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti, aktívne sa podieľať na ich hodnotení na hodinách telesnej výchovy.
4. Vyhodnotiť získané údaje a vyvodiť závery pre svoju ďalšiu pohybovú aktivitu.
5. Prejaviť pozitívny postoj k diagnostikovaniu telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti.

2. Pohybová činnosť:

Na diagnostiku všeobecnej pohybovej výkonnosti používame batériu 4 motorických testov:

- člnkový beh 4 X 10m (v sekundách),
- skok do diaľky z miesta (v centimetroch),
- ľah-sed za 1 minútu,
- 12 minútový beh (v metroch).

Úroveň štandardov pohybovej výkonnosti žiakov trojročných učebných odborov:

disciplína	chlapci	dievčatá
člnkový beh 4x10 m. (s)	11,1	13,3
skok do diaľky z miesta (cm)	204	159
ľah - sed (počet za min.)	43	35
12 - minútový beh (v m.)	2375	1792

II. Teoretické vedomosti

Ciele

Teoretickými vedomosťami o zmysle, obsahu, organizácii a priebehu telovýchovného procesu vzdelávať žiakov a motivovať ich k celoživotným pohybovým aktivitám. Teoretické

vedomosti získava žiak na teoretických hodinách telesnej výchovy a v tématických celkoch praktických hodín.

Obsah

1. *Olympizmus a olympijské hry.*
2. *Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu.*
3. *Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove.*

Požiadavky na vedomosti:

Štandardy teoretických vedomostí sú rozpracované do požiadaviek, ktoré smerujú k zapamätaniu, pochopeniu alebo aplikácii, príp. transformácií určených vedomostí, a to nasledovne:

1. Olympizmus a olympijské hry. Žiak - žiačka vie:
 - 1.1 Vysvetliť ciele olympizmu a olympijského hnutia v súčasnosti a olympijskú chartu.
 - 1.2 Popísať a vysvetliť obsah a význam antických OH, obdobie ich konania.
 - 1.3 Uviesť najznámejšie osobnosti a vysvetliť organizačné otázky olympijského hnutia.
 - 1.4 Uviesť úspechy slovenských športovcov na OH.
2. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu. Žiak - žiačka vie:
 - 2.1 Charakterizovať podstatu procesu adaptácie organizmu na telesné zaťaženie - podiel dýchacieho a kardiovaskulárneho systému.
 - 2.2. Vysvetliť význam rozcvičenia pred fyzickou záťažou.
 - 2.3. Vysvetliť podstatu a vznik únavy v priebehu pohybovej činnosti, poznať príznaky únavy a spôsoby jej odstraňovania.
3. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove. Žiak - žiačka vie:
 - 3.1 Vysvetliť význam hygieny pre zdravie človeka.
 - 3.2 Charakterizovať zásady racionálnej výživy a životosprávy, poznať dôsledky porušovania zásad racionálnej výživy a životosprávy.
 - 3.3 Vysvetliť zásady a postupy v poskytovaní prvej pomoci pri rôznych poraneniach a úrazoch.

III. Gymnastika

Ciele

V nadväznosti na obsah učiva gymnastiky zo základnej školy a vzhľadom na individuálny telesný a pohybový rozvoj žiakov osvojiť a zdokonaľiť techniku vybraných cvičebných tvarov a preskokov s cieľom rozvíjať silové a koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a ohybnosť, funkčnú stabilitu vestibulárneho aparátu, držanie tela, estetické a rytmické cítenie, ktoré sú charakteristické pre gymnastické cvičenia.

Prehliť poznatky z gymnastického názvoslovnia o technike cvičebných tvarov, o poskytovaní pomoci pri cvičení, o správnom držaní tela, o zásadách riadenia vlastnej kondičnej prípravy a o riadení činnosti malej skupiny. Získať základné poznatky o hodnotení športového výkonu v športovej gymnastike.

Výchovný a vzdelávací proces na hodinách gymnastiky ovplyvňuje partnerské vzťahy, zodpovednosť, zmysel pre poriadok, odvahu a húževnatosť, toleranciu a samostatnosť. Gymnastická výkonnosť motivuje žiakov k seberealizácii, k hodnoteniu výkonnosti voči telesnému rozvoju a k esteticky pôsobivému pohybovému prejavu.

Na splnenie cieľov učiva gymnastiky sa využívajú alternatívne prostriedky základnej a kondičnej gymnastiky, rytmické cvičenia a vybrané cvičebné tvary športovej gymnastiky. Významne k tomu prispievajú aj poradové cvičenia.

V porovnaní s chlapcami, sa diferencovaný prístup vo vyučovaní gymnastiky dievčat prejavuje v obsahu väčšieho poddielu rytmickej, aerobnej gymnastiky a tancov, v tvorivosti a estetickom cítení.

Obsah

Poradové cvičenia

Tento pohybový obsah je prostriedkom na rozvíjanie základných koordinačných schopností a na držanie tela žiakov. Ich presné vykonanie je podmienené konkrétnymi poznatkami o vzájomnej polohe segmentov tela (končatín, trupu, hlavy) v polohách a pri zmene polôh. Osobitný význam má prenesenie zásad správneho držania tela do chôdze. Ide o vzpriamené držanie tela, o správne došliapnutie, o prenesenie hmotnosti tela z päty na celé chodidlo, o dĺžku krokov a nie v poslednej miere o zladenosť pohybu dolných a horných končatín. Vzhľadom na tendencie telesného a pohybového rozvoja stredoškolskej mládeže pravidelné vykonávanie týchto pohybových činností má osobitný význam pre formovanie pohybovej kultúry stredoškolskej mládeže. Iný výklad zaradenia základných poradových cvičení do výstupných štandardov gymnastiky v stredných školách môže znehodnotiť pozitívny vplyv týchto základných koordinačných cvičení na správne držanie tela a celkový pohybový prejav stredoškolákov.

Štandard pohybovej činnosti

Žiak - žiačka vie vykonať:

Základné postoje /pozor, pohov/

Základné pohyby /obraty, pochod/

Všestranne rozvíjajúce cvičenia

Sú to jednoducho merateľné a v každom prostredí vykonateľné pohybové činnosti, ktoré vytvárajú kondičné predpoklady pre správne držania tela, pre všestranný telesný rozvoj a tiež pre splnenie špecifických štandardov gymnastiky. Ich hodnota spočíva predovšetkým v tom, že odzrkadľujú výkonnosť žiaka vo vzťahu k telesnému rozvoju, t.j. k výške a hmotnosti tela.

Pohybová činnosť:

- základné polohy a pohyby tela a jeho častí, krátke komplexy cvičení na presnosť polôh a ich zaujatie v rôznom tempe aj na hudobný sprievod,
- jednoduché polohy tela a jeho častí do krajných polôh na rozvoj ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti,
- cvičenia na rozvoj sily svalstva paží, trupu a dolných končatín bez náčinia, s náčiním a na náradí,
- cvičenia na správne držanie tela - základné polohy, postoje, visy, strečingové cvičenia,

-šplh na lane alebo na tyči 4 m s prírazom alebo bez prírazu podľa výkonnosti na čas.

Štandard pohybovej činnosti

Žiak - žiačka vie vykonať:

Hlboký predklon

V základnom postoji vzpažiť von

Šplh na lane alebo na tyči s prírazom

Športová gymnastika (chlapci)

1.Poznatky : Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie náradia na ktorom sa cvičí, náčinia s ktorým sa cvičí a pohybovej činnosti.

2.Pohybová činnosť :

Akrobatické cvičenia

- kotúľ vpred, vzad, letmo,
- zmena východiskovej a konečnej polohy, opakovane a vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi,
- stojka na lopatkách, na hlave, na rukách - prípravné cvičenia s pomocou za zľahčených podmienok, opakovane zmenou východiskových a konečných polôh, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi,
- premet bokom - prípravné cvičenia, s pomocou, za zľahčených podmienok, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak vie zacvičiť:

Stojku na rukách

Stojku na hlave

Premet bokom

Preskoky

- prípravné cvičenia - odrazové cvičenia na horné a dolné končatiny, skok do hĺbky, skok do ľahu na vyvýšenú podložku,
- prekonávanie prekážok - výskoky zoskoky a preskoky na náradie, z náradia a cez náradie alebo inú prekážku,
- štylizovaný preskok, roznožka alebo skrčka cez preskokové náradie za zľahčených podmienok, na upravenom náradí podľa výkonnosti jednotlivca a podmienok.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak dokáže predviesť:

Roznožku cez kozu (debnu) na dĺžku

Hrazda (výška náradia 160-180 cm)

- základné polohy a ich zmeny - vzpory, visy prešvihy, náskoky, zoskoky, zosuny a pod.
- výmyk - prípravné cvičenia, odrazom, z visu stojmo, z visu, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi podľa výkonnosti.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak vie zacvičiť:

Výmyk predom (s pomocou)

Kruhy (náhrada za cvičenie na hrazde)

- základné polohy a ich zmeny - vis, vis vznesmo, vis strmhlav, vis vzadu, vzpor, kľuk, náskoky do vzporu,
- zhybom vis vznesmo - prípravné cvičenia zo zhybu stojmo, z visu skrčmo, s pomocou, opakovane podľa výkonnosti,
- kmihanie,

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak vie zaujať polohu:

Vis vznesmo, vis strmhlav

Športová gymnastika (dievčatá)

1. Poznatky:

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, estetického cítenia a držania tela, kľbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie náradia na ktorom sa cvičí, náčinia s ktorým sa cvičí, a pohybovej činnosti.

2. Pohybová činnosť:

Akrobatické cvičenia

- Kotúl' vpred, vzad, letmo - opakovane, obmena východiskových a konečných polôh, ich kombinácia s výskokmi, stojkami a pod.
- Stojka na lopatkách, na rukách - s pomocou, samostatne, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.
- Premet bokom, prípravné cvičenia za zľahčených podmienok, samostatne, opakovane, vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiačka vie vykonať:

Opakované kotúle vpred, kotúl' vzad, premet bokom

Preskoky

- Fázy preskokov, prípravné cvičenia, prekonávanie prekážok.
- Štylizovaný preskok cez preskokové náradie, roznožka alebo skrčka cez kozu (debnu) na šírku, prípravné cvičenia za zľahčených podmienok, štylizovaný preskok podľa podmienok a výkonnosti.

Hrazda (150-160 cm)

- Základné polohy a ich zmeny, vzpor, náskoky do vzporu, prešvihy únožmo a pod.
- Výmyk, prípravné cvičenia, s pomocou, za zľahčených podmienok, podľa výkonnosti aj vo väzbe s inými cvičebnými tvarmi.

Kladina (lavička) podľa podmienok

- Chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje a ich väzby.

Rytmická gymnastika

1. Poznatky:

V rámci vyučovania rytmickej gymnastiky získať poznatky o:

- správnej technike pohybu bez náčinia a s náčiním
- súlade pohybu s hudbou
- terminológii cvičenia s náčiním.

2. Pohybové činnosti:

Cvičenia bez náčinia.

- Tanečné kroky v 2/4 takte (štylizovaná chôdza, beh, poskočný krok, cval) v 3/4 takte (valčíkový krok, valčíkový obrat) v 4/4 a 5/4 takte.
- Skoky s kolmým stúpaním ťažiska (čertík, nožnicový skok) a so šikmým stúpaním ťažiska (ďal'kový a jelení skok).
- Pohyby vlnou pažami v rôznych polohách, hrudníkom vpred, vzad, bokom.
- Cvičenia rovnováhy - výdrže v rôznych polohách a postojoch staticky a dynamicky (po takte).
- Obraty obojnožne a jednonožne /prednožením, zanožením a s pokrčením únožmo.

Cvičenia s náčiním

- Švihadlo, preskoky odrazom obojnožne (spojne, spätne, roznožmo, skrižmo), jednonožne a striedavonožne s rotáciou švihadla vpred a vzad, pohyby oblúkom, kruhom a osmičkou s rozloženým aj zloženým švihadlom v držaní jednoručne a obojručne, prechytávanie švihadla, hádzanie a chytanie švihadla.
- Lopta, pohyby s loptou na dlani (odvíjanie a navíjanie, vtáčanie a vytáčanie, pretáčanie), pohyby oblúkom, kruhom a osmičkou v rôznych rovinách a smeroch v držaní obojručne a jednoručne, nadvhodenie, vyhodenie a prehodenie lopty, údery lopty o zem.
- Šatka, pohyby oblúkom, kruhom a osmičkou v držaní obojručne a jednoručne v rôznych rovinách a smeroch, vyhadzovanie a chytanie, bubliny.

Štandard pohybovej výkonnosti:

Žiacka vie zvládnuť tieto základné cvičebné tvary :

Váha predklonmo, nožnicový skok, obojnožný dvojité obrat, vlna pažou a obrat valčíkovým krokom a vie ich zaradiť do zostavy s hudobným sprievodom.

Aeróbna gymnastika /dievčatá/

1. Poznatky:

Význam aeróbnej gymnastiky v rozvoji telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu, teória jednotlivých druhov aerobiku, terminológia základných cvičení, hlavné pravidlá a zásady pri zostavovaní cvičebnej jednotky.

2. Pohybové činnosti:

- cvičenia úvodnej a prípravnej časti hodiny s hudobným sprievodom (lokomočné pohyby na mieste a v priestore) s častým znižovaním a zvyšovaním ťažiska a adekvátnou prácou paží,
- cvičenia aeróbnej časti hodiny s hudobným sprievodom základné kroky nízkeho aerobiku v kombinácii s pohybmi paží (drepy, výpady, jednoduché kroky, chôdza na mieste i v priestore a iné), samostatne a vo väzbách,
- základné kroky vysokého aerobiku v kombinácii s pohybmi paží (skoky a poskoky jednonožne, obojnožne, striedavonožne a iné), samostatne a vo väzbách,
- kombinovaný aerobik (kroky a väzby nízkeho a vysokého aerobiku),
- step aerobik (vystupovanie a zostupovanie na aerobikový stupienok),
- aerobik s činkami a kondičnými záťažami (aerobik zameraný najmä na rozvoj sily svalstva a formovanie postavy),
- ropics (aerobik so švihadlom),
- cvičenia bez náčinia, s náčiním a na náradí vykonávané aj s hudobným sprievodom,
- kompenzačné a upokojujúce cvičenia - uplatňujú sa najmä prostriedky strečingu a jógy.

Štandard pohybovej výkonnosti:

Žiačka prezentuje zvládnutie pohybovej väzby (choreografia) v rozsahu 16 4/4 taktov (tempo 120 - 150 úderov/minútu), ktorú zostavuje učiteľka, resp. žiačka samostatne. Choreografia je zložená zo základných pohybov - cvičebných tvarov nízkeho alebo vysokého aerobiku a je sprevádzaná hudobným sprievodom :

- **podrep (squat)** - klesanie ťažiska je kolmé s miernou tendenciou vzad - zachovať vzpriamený trup (pohyb je možné vykonať i zo stoja rozkročného),
- **stoj jednonožne a prednožiť pokrčmo (knee lift)** - vzpriamený trup, nevysúvať pánev (pohyb vykonávať striedavo na obe nohy),
- **zo stoja podrep rozkročný a späť (low jack)** - koleno je nad chodidlom (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou, nesmie byť v postavení pred prstami (pohyb vykonávať na obe nohy),
- **výpad vpred, bokom alebo s miernym obratom (lunge)** - koleno sleduje chodidlo (nevtáčať dnu) a je v kolmici s členkom, resp. pätou, nesmie byť v postavení pred prstami,
- **poskoky zo stoja do podrepu rozkročného a späť (jumping jack)** - pružný odraz a doskok, v rozkročení sú kolená nad chodidlami (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou,

- **poskoky zo stoja do podrepu zánožného striedavonožne (lunge jumps)** - pružný odraz a doskok, ďalej ako cvik č.4,

- **poskoky jednonožne s prednožením hore, s prednožením pokrčmo alebo so skrčením prúnožmo a prednožením dole (kick)** - pružný odraz a doskok, vzpriamený trup, nevychýľovať ťažisko (poskoky vykonávať na obe nohy).

Vzhľadom na jednoduchú pohybovú štruktúru uvedených cvičebných tvarov, vyžaduje sa ich precízne predvedenie. Prípustné sú malé odchýlky, chyby v držaní tela a pri aerobikovom štýle.

Pohybový prejav musí byť v súlade s hudobným sprievodom. Môžu sa vyskytovať len malé nedostatky pri dodržaní rytmu a tempa. Väčšina prechodov musí byť plynulá.

Tance (dievčatá)

1. Poznatky:

Význam tanca a jeho uplatnenie v telesnej kultúre. Tanečná terminológia, základy hudobnej náuky, vedenie rozcvičenia uplatnením vybraných tanečných motívov a figúr na hudobný sprievod, tvorba pohybových programov s náplňou tancov pre voľný čas. Tvorba tanečných kombinácií.

2. Pohybové činnosti:

Základné tanečné motívy a väzby ženských (dievčenských) a koedukovaných ľudových tancov s hudobným sprievodom, ktorými sú Kozipolka, Ukľakovaná a Karička. V oblastiach bohatých na folklórne tradície je možné uplatniť miestne, krajové tance.

- Kozipolka: (1.ročník)

- Ukľakovaná: (2.ročník)

- Karička: (3.ročník)

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiačka vytvorí a zatancuje choreografickú väzbu na hudbu (ľudová melódia, najmenej 32 2/4 taktov) uplatnením vybraných tanečných motívov z prebraného učiva.

IV. A t l e t i k a

Ciele

V nadväznosti na obsah vyučovania atletiky zo základnej školy pôjde o ďalšie osvojovanie a zdokonaľovanie základov racionálnej techniky vo vybraných disciplínach s cieľom dosiahnuť individuálne primeranú atletickú výkonnosť. Osvojiť si ďalšie prípravné a imitačné cvičenia.

Zvýšiť úroveň základných pohybových a koordinačných schopností. Osvojiť si základné poznatky z teórie pohybovej činnosti, z diagnostiky pohybovej výkonnosti a z pravidiel, ako aj poznať vplyv telesných cvičení na organizmus pri zvyšovaní pohybovej výkonnosti, zdravia a ich spoločenskom význame. Získať vedomosti na zostavovanie pohybových programov vo voľnom čase s atletickým zameraním.

Výchovno - vzdelávací proces s atletickým obsahom vplýva na rozvoj morálnych a vôľových vlastností, ako je húževnatosť, bojovnosť, rozhodnosť, samostatnosť a cieľavedomosť. Svojím podielom participujú na výchove k humanizmu, tolerancii,

znášanlivosti, demokracii a pod. Mal by motivovať žiakov ku kladnému vzťahu k pohybovým aktivitám s atletickým zameraním po celý život.

Obsah

1. Poznatky:

Význam atletiky vo všeobecnej a špeciálnej rovine, teória pohybovej činnosti jednotlivých disciplín, pravidiel, rozhodovanie, metodicko - organizačné činnosti, zostavenie a vedenie rozcvičenia ako aj pohybových programov vo voľnom čase.

2. Pohybové činnosti:

- vysoký, polovysoký a nízky štart, . technika šliapavého a švihového behu,
- vytrvalostný beh (súvislým a striedavým tempom 15-20 minút),
- štafetový beh,
- skok do výšky (flopom len na špeciálnom doskočisku),
- skok do diaľky (kročmo alebo závesom),
- hod granátom,
- vrh guľou (len chlapci).

Štandard pohybovej výkonnosti:

Žiak - žiačka dokáže správne vykonať:

Nízky štart

Skok do diaľky závesom

Skok do výšky flopom

Vrh guľou (chrbtom do smeru vrhu)

V. Športové hry

Ciele:

V procese výučby športových hier je cieľom prispieť k rozvoju kondičných a koordinačných schopností, ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti, k upevňovaniu zdravia a ku kompenzácii jednostranného psychického zaťaženia žiakov. Získať trvalý vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite nielen prostredníctvom tradičných športových hier, ale aj zaradovaním iných hier do výberového učiva (bedminton, frisbee, tenis, stolný tenis, softbal, streetball, ringo a ďalšie). Cieľom vyučovania je aj formovanie vlastností osobnosti ako je sebaovládanie, cieľavedomosť, rozhodnosť, húževnatosť, upevňovanie odolnosti voči únave. Športovými hrami pestujeme u žiakov disciplínu v dodržiavaní pravidiel, rozvíjame cit pre kolektív, tvorivosť a emocionálnosť.

Obsah:1. Poznatky:

Význam športových hier, terminológia, pravidlá, technika a taktika herných činností, vedenie rozcvičenia, organizácia zápasov, zapisovanie a rozhodovanie.

2. Pohybové činnosti:

Basketbal

Herné činnosti jednotlivca:

- *útočné* - uvoľňovanie sa bez lopty (zmena smeru a rýchlosti pohybu),
- uvoľňovanie sa s loptou (na mieste - obrátkou vpred a vzad, v pohybe - zmena rýchlosti a smeru pohybu pred sebou, obrátkou vzad),
- prihrávky (dvoma rukami od prs, jednou rukou od pleca - na mieste a v pohybe),
- streľba (jednou rukou sponad hlavy z miesta, streľba po dvojtakte, streľba jednou rukou sponad hlavy vo výskoku - z blízkych vzdialeností),
- *obranné* - bránenie útočníka bez lopty (základy obranného postoja - postavenie nôh, ťažisko tela, činnosť paží a základy obranného postavenia - postavenie na ihrisku v závislosti od vzdialenosti od koša a lopty),
- bránenie útočníka s loptou (základy obranného postoja - postavenie nôh, ťažisko tela, činnosť paží a základy obranného postavenia, v závislosti od vzdialenosti útočníka od koša a rýchlosti jeho pohybu).

Herné kombinácie:

- *útočné* - hod' a bež,
- založené na početnej prevahe útočníkov nad obrancami (2:1, 3:2),
- založené na clonení,
- *obranné* - proti početnej prevahe útočníkov (3:2),
- proti cloneniu.

Herné systémy

- útočný systém 3 - 2 proti osobnému obrannému systému,
- osobný obranný systém,
- zónový obranný systém 2 - 3 (len chlapci),
- útočný systém proti zónovému obrannému systému (len chlapci).

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak - žiačka vie správne vykonať:

Prihrávky na presnosť**Streľbu po dvojtakte.**

Streľbu jednou rukou sponad hlavy z miesta

Dribling so zmenami smeru

Futbal (chlapci)

Herné činnosti jednotlivca:

útočné

a/ výber miesta,

b/ prihrávanie lopty,

c/ spracovanie lopty,

d/ vedenie lopty,

e/ obchádzanie súpera,

f/ strel'ba,

obranné

a/ obsadzovanie hráča s loptou,

b/ obsadzovanie hráča bez lopty,

c/ odoberanie lopty.

*Herné činnosti brankára: **útočné a obranné***

Herné kombinácie:

útočné

a/ založené na prihrávke,

b/ založené na vedení lopty,

c/ založené na prihrávke a nabiehaní,

obranné

vzájomné zabezpečovanie.

Herné systémy

- rýchly protiútok,

- kombinovaná obrana.

Štandard pohybovej činnosti

Žiak dokáže vykonať:

Žonglovanie nohou

Presnosť prihrávky

Vedenie lopty

Presnosť strel'by po vedení lopty

Hádzaná

Herné činnosti jednotlivca:

útočné

- a/ opakované vedenie lopty,*
- b/ uvoľňovanie hráča trojkrokovým vedením lopty,*
- c/ prihrávky*
- d/ strel'ba*
- z priestoru spojky,*
- z priestoru krídla,*
- z priestoru pivotmana,*

obranné

- a/ bránenie hráča bez lopty,*
- b/ bránenie hráča s loptou,*
- c/ hra brankára.*

Herné kombinácie:

útočné

- a/ dvaja proti jednému,*

obranné

- a/ zabezpečovanie,*
- b/ odovzdávanie - preberanie,*
- c/ skupinový blok.*

Herné systémy

útočné

- a) s 1 postmanom
- b) s 1 pivotmanom

obranné

- a) systém priestorovej obrany 0 - 6,
- b) systém priestorovej obrany 1 - 5,
- c) systém kombinovanej obrany 1 + 5.

(Charakteristika jednotlivých systémov, využitie v hre, rozostavenie hráčov v systéme, plnenie úloh v danom systéme podľa hráčských funkcií, súčinnosť hráčov v systéme).

- d) protiútok jednotlivcov,
- e) protiútok skupiny hráčov.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak - žiačka vie správne predviesť:

Prihrávku veľkým náprahom**Základné spôsoby streľby**

- z priestoru krídla
- z priestoru pivotmana
- z priestoru spojky

Streľbu zhora z miesta**Streľbu vo výskoku****Opakované vedenie lopty****Volejbal***Herné činnosti jednotlivca:*

- a/ volejbalový streh*
- b/ pohyb hráča vpred, vzad, a do strán,*
- c/ odbitie lopty obojručne zhora a zdola*
- d/ nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba,*
- e/ prihrávka obojručne zdola*
- f/ podanie čelné zdola a zhora,*
- g/ útočný úder*
- h jednoblok.*

*Herné kombinácie***útočné**

- a/ po nahrávke pri sieti*

obranné

- a/ postavenie pri prijme podania podania*
- b/ blokovanie (dvojblok)*

Herné systémy

- a) bez špecializovaných hráčov,
- b) v hrách s menším počtom hráčov.

Štandard pohybovej výkonnosti:

Žiak - žiačka vie správne predviesť:

Odbíjanie obojručne zhora (prstami)**Odbíjanie obojručne zdola (bagrom)***Alternatívny test:***Odbíjanie bagrom nad seba.****Test istoty podania**

Uplatnenie techniky herných činností jednotlivca v hre

Nahrávka pred seba

Prihrávka - príjem podania, vyberanie lôpt pri obrane v poli

Útočné odbitie prstami

Lob do obrannej zóny po nahrávke

Ľadový hokej (chlapci)

Herné činnosti jednotlivca:

- a/ hokejové korčuľovanie,*
- b/ uvoľňovanie hráča bez puku,*
- c/ prihrávanie a spracovanie prihrávky,*
- d/ vedenie puku,*
- e/ odoberanie puku hokejkou,*
- f/ strelba krátkym švihom,*
- g/ činnosť brankára.*

Herné kombinácie

útočné

- a/ prihraj a korčuľuj,*
- b/ križovanie (vo dvojici, v trojici),*
- c/ herné situácie 2-0, 2-1, 3-0, 3-1*
(trojuholníkové rozostavenie).

obranné

- a/ zaisťovanie v obrannom pásme,*
- b/ zdvojovanie v obrannom pásme,*
- c/ herné situácie 1-2, 2-2.*

Herné systémy

- a) systém postupného útoku - pohyb piatich hráčov v útoku,
- b) zakončenie útoku - základná kombinácia v trojuholníkovom rozostavení,
- c) systém územnej obrany (prechod do obrany, rozostavenie 2-1-2).

V. Plávanie

Ciele

Nadviazať na obsah výučby plávania v základnej škole, ďalej zdokonaľovať základy techniky naučených plaveckých spôsobov. Osvojiť si ďalšie športové a úžitkové spôsoby plávania, základné skoky do vody, základy topiaceho sa a prvej pomoci, základné obrátky a

štarty, prvky vodného póla, synchronizovaného plávania, plávania pod vodou a lovenia predmetov.

Zvyšovať úroveň pohybových schopností, najmä vytrvalosti. Osvojiť si základné poznatky z teórie plávania jeho špecifickosti z hľadiska biomechaniky a fyziológie, pôsobenie na organizmus človeka zo zdravotného hľadiska. Získať poznatky o využití plávania vo voľnom čase, podľa kondičných programov, rekreačného a rehabilitačného plávania. Diferencovanie plaveckej spôsobilosti žiakov podľa možnosti používania školských bazénov.

Obsah

1. Poznatky:

Význam plávania zo spoločenského, zdravotného úžitkového hľadiska, pravidiel plávania a plaveckých športov, metodicko - organizačné činnosti, zostavenie kondičných programov plávania vo voľnom čase.

2. Pohybové činnosti: (osvojovanie a zdokonaľovanie)

- technika plaveckého spôsobu prsia, štartu a obrátky
- technika kraulu, štartu a obrátky
- základy skokov do vody - priame skoky, strmhlav,
- plávanie pod vodou a lovenie predmetov,
- záchrana topiaceho sa a prvá pomoc topiacemu - pomoc unavenému plavcovi.

Štandard pohybovej výkonnosti

Žiak - žiačka ovláda techniku plaveckých spôsobov a činností:

Kraul, prsia

Obrátky

Štarty z bloku do vody a štarty z vody

Skoky do vody - priame a strmhlav

Záchranu topiacich sa

Vzdelávací štandard z plávania je možné použiť aj v skrátenej forme, pričom sa bude hodnotiť:

- a) 400 m ľubovoľným spôsobom, s možnosťou striedania spôsobu bez časového limitu.
- b) Skok strmhlav zo štartového skoku alebo 1-m dosky.
- c) Pomoc unavenému plavcovi ťahaním 12 metrov, plávaním na boku alebo súpažným znakom.

PROCES

Základné funkcie telovýchovného procesu sa plnia v povinnom vyučovacom predmete telesná výchova, ktorá predstavuje v učebnom pláne školy dve vyučovacie hodiny týždenne. Na tento základ sa nadväzuje v nepovinnom predmete pohybová a športová výchova, v povinnom učive o ochrane človeka a prírody (formou cvičení a samostatného kurzu) a v

d'alších formách záujmovej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti v škole i mimo školy.

Pre žiakov zdravotne oslabených treba vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy v rozsahu 2 hod. týždenne.

V prípade, že oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, žiaka ponecháme na vyučovacej hodine telesnej výchovy a realizujeme integrované vyučovanie.

Úspešné plnenie plánovaných cieľov telesnej výchovy v stredných školách vyžaduje:

- dokonalé a komplexné poznanie žiakov,
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v závislosti od podmienok školy a jeho úplnú realizáciu,
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti pri práci a hygieny,
- všestranné a sústavné využívanie učebných pomôcok, didaktickej techniky a materiálneho vybavenia školy, ich údržbu a dopĺňanie,
- priebežnú kontrolu a hodnotenie výsledkov,
- systematické vedenie nevyhnutnej evidencie dosahovaných výsledkov za spoluúčasti žiakov, jej vyhodnocovanie a zovšeobecnenie,
- premyslené spájanie povinnej telesnej výchovy so záujmovými formami a s celým výchovno-vzdelávacím procesom v škole i mimo nej,
- úzku spoluprácu s lekárom, rodičmi a ostatnými výchovnými činiteľmi.

Plánovanie v telesnej výchove je dôležitou odbornou prípravnou činnosťou učiteľa zameranou na riadenie výchovno-vzdelávacieho procesu. Plány predstavujú pre učiteľa projekty najbližšej práce. Vychádzajú z učebných osnov, rôznych metodických materiálov, konkretizujú sa a uspokojujú podľa podmienok triedy, resp. ročníka.

V telesnej výchove vypracovávajú učitelia telesnej výchovy nasledovné plány:

- Všeobecný plán rozvoja telesnej výchovy v škole - je súčasťou plánu práce školy, vypracováva sa na začiatku školského roka, resp. na konci predchádzajúceho roka.
- Ročný plán - prehľadný, rámcový, koncepcný plán, vypracováva sa na začiatku školského roka.
- Plány tematických celkov - podrobnejšie rozpracovanie cieľov učiva, časového rozvrhu, hodnotiacej činnosti. Vypracovávajú sa na začiatku školského roka alebo pred spracovaním tematických celkov.
- Plány vyučovacích hodín nadväzujú na tematické plány a vypracovávajú sa ako príprava na vyučovanie.

Evidencia v telesnej výchove je súčasťou základnej pedagogickej dokumentácie vedenej učiteľom i školou a uchováva sa aj za predchádzajúce obdobie.

Odporúčené rozvrhnutie učiva

- Teoretické poznatky, žiaci si ich osvojujú na osobitne určených teoretických hodinách a upevňujú i prehľbujú ich priebežne aplikáciou v špecifických vyučovacích jednotkách v rámci osvojovania a upevňovania pohybových zručností a rozvíjania pohybových schopností. Pritom

využívame aj poznatky z histórie športov na Slovensku, význam olympijských ideálov a olympijského hnutia.

- Špecifické poznatky sú súčasťou všetkých tematických celkov a vyučovacích jednotiek. Toto učivo odporúčame aktualizovať vo vzťahu k pohybovému obsahu, k výchovným úlohám a cieľom.

- Poradové cvičenia sú súčasťou všetkých tematických celkov a v diferencovanej miere aj všetkých vyučovacích jednotiek. Sú významným faktorom účelnej organizácie práce v telovýchovnom procese. Osvojovanie nových úkonov a operácií odporúčame koncentrovať do tematického celku gymnastiky.

- Kondičné a koordinačné cvičenia majú tvoriť integrálnu súčasť základného aj výberového učiva vo všetkých tematických celkoch a vo všetkých vyučovacích jednotkách. Pri plánovaní obsahu týchto cvičení odporúčame 10 až 15 minútovú dotáciu najmä v nácvičných vyučovacích hodinách, prípadne v tých jednotkách, kde nie je reálny predpoklad dosiahnuť požadovanú intenzitu zaťaženia žiakov hlavnou činnosťou. Kondičné cvičenia zamerané na rozvoj sily realizujeme najmä v školských posilňovniach.

- Úpoly navrhujeme vyučovať priebežne najmä u chlapcov a vo výberovom učive. Pre význam týchto cvičení odporúčame venovať tomuto učivu pozornosť najmä v prípravnej časti vyučovacích jednotiek všetkých tematických celkov vo všetkých ročníkoch.

- Gymnastika, atletika a športové hry. Ich vyučovanie odporúčame realizovať v určenom rozsahu, v cykloch podľa ročných období (atletika jeseň-jar, gymnastika zima, hry podľa podmienok vonku aj v telocvični). Výber športových hier ponechávame na učiteľa. Pre komplexné pôsobenie na žiakov odporúčame aj na hodinách hier a atletiky zaradiť cvičenia na rozvoj vestibulárneho aparátu, tréning vnútorných orgánov, posilňovacie cvičenia paží a trupu. Na hodinách gymnastiky a atletiky odporúčame využívať pohybové a drobné hry. Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja pre chlapcov je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilieb, pevných rukavíc, chráničov predkolenia a laktôu.

- Plávanie. Školám, ktoré majú vhodné podmienky na výučbu plávania (bazén v škole alebo v jeho blízkosti) odporúčame zaradiť plávanie do základného aj výberového učiva. Plávanie sa môže realizovať aj kurzovou formou.

- Turistika a lyžovanie sa vyučuje najmä mimo hodín určených ročným plánom pre týždenný rozvrh. Pre turistiku sa využíva najmä 3 - 5 dňový kurz ochrany človeka a prírody a účelové cvičenia. Na lyžovanie sa využívajú najmä 5 až 7 dňové lyžiarske kurzy. Pre tieto formy vyučovania platia osobitné smernice MŠ.

Výchovné pôsobenie obsahu telesnej výchovy musí prelínať celým procesom. Učiteľom odporúčame, aby sa nespoliehali na automatickú výchovnú účinnosť obsahu a prostriedkov telesného, funkčného a pohybového zdokonaľovania žiakov, ale aktuálne a účelne modelovali telovýchovný proces a využívali v ňom metódy príkladu, dialógu, dôvery, presvievania, hodnotenia za spoluúčasti žiakov a iné.

- Netradičné športové hry a športy sa zaraďujú do vyučovania podľa podmienok školy ako výberové učivo. Učivo musí byť zaradené do ročného plánu učiva telesnej výchovy a vyučujúci musia byť odborne pripravení na ich vyučovanie.

- Hodnotenie a klasifikácia žiakov sú integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Vo vyučovacom procese plnia viaceré funkcie, ako diagnostickú, didaktickú, regulačnú, výchovnú a prognostickú. Najdôležitejšou je funkcia motivačná. Hodnotenie

a klasifikácia žiakov má byť jedným z prostriedkov získavania žiakov pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické a intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu.

V procese vyučovania realizuje učiteľ telesnej výchovy viacero druhov hodnotenia - vstupné, priebežné a súhrnné hodnotenie.

Súhrnné hodnotenie musí byť hodnotením komplexným, pri ktorom učiteľ vychádza predovšetkým z hlbokého poznania žiaka, jeho predpokladov, schopností a možností. Dôležité je, aby sa žiak vnútorne stotožnil s takýmto hodnotením a aby sa na tomto hodnotení aj sám aktívne podieľal. Preto odporúčame v priebehu vyučovania zapájať do procesu hodnotenia častejšie aj samotných žiakov.

Za najdôležitejšie pri hodnotení a klasifikácii žiaka v telesnej výchove považujeme nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej dokonalosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho a či pociťoval z nej radosť a potešenie. Preto za základné ukazovatele hodnotenia i klasifikácie žiaka považujeme:

- osvojenie si učiva učebných programov realizovaných v jednotlivých školách,
- úroveň a zmeny telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
- vzťah žiaka k telesnej výchove a športovej činnosti,
- získané poznatky z telesnej výchovy a športu.

Na hodnotenie zvládnutia učiva učebných programov si učiteľ vytvára posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa výstupných štandardov, ktoré sú súčasťou učebných osnov.

Na hodnotenia telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti odporúčame používať batérie somatometrických a motorických testov. Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti.

Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené klasifikáciou. Žiakov klasifikujeme známkami v rozsahu piatich stupňov. Znamka z telesnej výchovy je súčasťou vysvedčenia žiaka. Odporúčame však priebežne počas vyučovania využívať popri známkach častejšie i slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

- Bezpečnosť práce v telovýchovnom procese vychádza zo zákonníka práce a jeho konkretizácie v pracovnom poriadku školy. Okrem toho je nutné rešpektovať ďalšie pedagogické dokumenty (vyhlášky, smernice a pokyny) Ministerstva školstva Slovenskej republiky.

Učebné osnovy vypracovali: Mgr.Ján Slezák - doc.PhDr.Alexander Melicher,CSc
- vedúci autorského kolektívu

Spoluautori: doc.PhDr.Ivan Varga,CSc
doc.PhDr.Michal Leško,CSc
doc.PhDr.Helena Strešková ,CSc
doc.PhDr.Dušan Jursík,CSc
PhDr.Gabriel Varga,PhD
PaedDr.Ludmila Zapletalová,CSc
PhDr.Viera Zaťková,CSc
PaedDr.Miroslav Holienka,CSc
PaedDr.Oľga Kyselovičová,PhD
Mgr.Lubomír Tománek

Učebné osnovy posúdili: PhDr. Milan Mikuš – PF UPJŠ Prešov
PaedDr. Jaroslav Kučera - SOUCH Šaľa
Mgr. Karol Kružel - SOUO Bratislava
Mgr. Jozef Kotleba - SOUŽ Bratislava

Schválila predmetová komisia telesnej výchovy ŠPÚ dňa: 23. 04. 2002