

ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, PLUHOVÁ 8, 830 00 BRATISLAVA

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD
Z TELESNEJ VÝCHOVY
PRE GYMNÁZIÁ A STREDNÉ ODBORNÉ ŠKOLY
štvorročné štúdium**

Vypracovali: Mgr. Ján Slezák - doc. PhDr. Alexander Melicher, CSc
vedúci autorského kolektívu

Spolupracovali: 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
Mgr. Lubomír Tománek

Posúdili členovia Ústrednej predmetovej komisie telesnej výchovy ŠPÚ.

január 2000

ÚVOD

Štandardy z telesnej výchovy pre stredné školy patria k základným pedagogickým dokumentom, ktoré sa spolu s ostatnými dokumentmi projektu telesnej výchovy používajú na riadenie pedagogického procesu v školskej telesnej výchove. Nadväzujú na učebné osnovy v ktorých je vymedzený obsah základného učiva, ktoré tvorí *obsahový štandard*. *Výkonový štandard* je zameraný na požiadavky z vedomostí a zručností telesnej výchovy žiakov.

Štandardy jednotlivých tematických celkov obsahujú požiadavky na vedomosti a na pohybové zručnosti žiakov. Táto časť obsahuje ciele, ktoré majú byť osvojené na konci štvorročného štúdia každým žiakom, ktorý navštevuje povinný predmet telesná výchova i keď na kvalitatívne odlišnej úrovni. Hodnotenie kvality zvládnutia štandardov sa realizuje podľa metodickéj príručky.

Štandard okrem učiteľa telesnej výchovy má slúžiť najmä vedeniu školy, inšpekčným orgánom ale aj rodičom ako východiskový materiál na zisťovanie rozsahu a hĺbky osvojenia základného učiva.

DIAGNOSTIKA VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI /VPV/

Obsah

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 stredných škôl

disciplína	chlapci	dievčatá
člnkový beh 4x10 m. (s)	11,3	12,8
skok do diaľky z miesta (cm)	220	164
ľah - sed (počet za min.)	43	35
12 - minútový beh (v m.)	2475	1862

Prílohy:

Graf 1. Priemerné hodnoty a štandard pohybovej výkonnosti žiakov stredných škôl

Graf 2. Priemerné hodnoty a štandard pohybovej výkonnosti pre jednotlivé typy škôl

TEORETICKÉ VEDOMOSTI

Obsah

1. Hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe
2. Olympizmus a olympijské hry
3. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu
4. Didaktické základy telesnej výchovy a športu
5. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove
6. Základy športovej prípravy
7. Osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien

Požiadavky na žiakov

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

1. Hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe

- 1.1 Charakterizovať význam telesnej výchovy a športu v súčasných podmienkach.
- 1.2 Popísať kauzálny reťazec - "zdatnosť a odolnosť organizmu - fyzické a duševné zdravie - životná pohoda a optimizmus - medziľudské vzťahy - ekonomika".
- 1.3 Pomenovať funkcie telesnej výchovy, vysvetliť ich podstatu.
- 1.4 Charakterizovať podmienky zdravia, vysvetliť podstatu aktívneho prístupu k zdraviu.
- 1.5 Uviesť systematiku pohybových aktivít, určiť ich význam v starostlivosti o vlastné zdravie.
- 1.6 Charakterizovať význam, základné funkcie a ciele vyučovacieho predmetu telesná výchova na gymnáziách.

2. Olympizmus a olympijské hry

- 2.1 Vysvetliť ciele olympizmu a olympijského hnutia v súčasnosti a olympijskú chartu.
- 2.2 Popísať a vysvetliť obsah a význam antických OH, obdobie ich konania.
- 2.3 Charakterizovať činnosť MOV a NOV, uviesť najznámejšie osobnosti a vysvetliť organizačné otázky olympijského hnutia.
- 2.4 Uviesť úspechy slovenských športovcov na OH.

3. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu

- 3.1 Charakterizovať podstatu procesu adaptácie organizmu na telesné zaťaženie - podiel dýchacieho a kardiovaskulárneho systému.
- 3.2 Uviesť znaky trénovanosti jednotlivých systémov organizmu - svalový systém, kosti, dýchací a obehový systém.
- 3.3 Charakterizovať fyziologickú podstatu jednotlivých pohybových schopností a procesu ich rozvoja.
- 3.4 Vysvetliť význam rozcvičenia pred fyzickou záťažou.

- 3.4 Vysvetliť podstatu a vznik únavy v priebehu pohybovej činnosti, poznať príznaky únavy a spôsoby jej odstraňovania.

4. Didaktické zásady telesnej výchovy a športu

- 4.1 Vymenovať časti vyučovacej - cvičebnej jednotky, určiť ich funkciu, vedieť uviesť príklad obsahu a postupu. Vysvetliť význam rozcvičenia, zásady výberu cvičení pre všeobecné a špeciálne rozcvičenie v gymnastike, atletike, hrách a pod.
- 4.2 Vysvetliť - pojmy pohybové schopnosti, ich systematiku, pohybové zručnosti, pohybová výkonnosť, telesná zdatnosť, vzťah medzi nimi a ich podmienenosť.
- 4.3 Rozlíšiť a na príkladoch určiť dominanciu i podiel jednotlivých pohybových schopností na pohybovom výkone.
- 4.4 Charakterizovať základné prostriedky, formy a metódy rozvoja jednotlivých schopností, určiť najoptimálnejšie obdobie na ich rozvoj.
- 4.5 Charakterizovať vlastnú úroveň pohybových schopností a VPV na základe poznania osobných výkonov v testoch.

5. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove

- 5.1 Vysvetliť význam hygieny pre zdravie človeka.
- 5.2 Charakterizovať zásady racionálnej výživy a životosprávy, poznať dôsledky porušovania zásad racionálnej výživy a životosprávy.
- 5.3 Vysvetliť význam a charakterizovať základné druhy masáže a základné masérské hmaty.
- 5.3 Vysvetliť zásady a postupy v poskytovaní prvej pomoci pri rôznych poraneniach a úrazoch.
- 5.4 Charakterizovať príčiny úrazov v dôsledku závad a nedostatkov telovýchovného prostredia.

6. Základy športovej prípravy

- 6.1 Rozumieť základnej terminológii športovej prípravy.
- 6.2 Vymenovať etapy športovej prípravy, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.
- 6.3 Vymenovať zložky športovej prípravy, určiť obsah, vysvetliť ich význam a funkciu.
- 6.3 Vymenovať hlavné tréningové obdobia, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.

7. Osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien

- 7.1 Uviesť činitele, z ktorých vyplývajú osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy (somatické, funkčné, motorické).
- 7.2 Charakterizovať osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien vzhľadom na uvedené činitele.
- 7.3 Charakterizovať rozdiely v športovej výkonnosti mužov a žien vo vzťahu k činiteľom podmieňujúcim tieto rozdiely.

GYMNASTIKA

Gymnastika (chlapci)

Obsah

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 pohybovej činnosti a náčinia, s ktorým sa cvičí.

2. Pohybová činnosť

Všestranne rozvíjajúce cvičenia

Sú to jednoducho merateľné a v každom prostredí vykonávateľné 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.

Požiadavky na žiakov

Hlboký predklon

V základnom postoji vzpažiť von

Šplh na lane alebo na tyči

Výmyk predom na hrazde

Športová gymnastika

Tieto cvičebné tvary sú čiastkovým ukazovateľom stavu funkčnej stability vestibulárneho analyzátoru, cieľových kondičných a koordinačných schopností žiaka. Ich vplyv na vlastnosti osobnosti žiakov nie je možné nahradiť inými prostriedkami telesnej výchovy a splnenie je podmienené ich pravidelným zaradovaním do obsahu učiva v priebehu štúdia a nie v poslednej miere aj materiálnym zabezpečením výučby gymnastiky.

Požiadavky na žiakov

Akrobatické cvičenia

Stojka na rukách

Stojka na hlave

Kotúl vzad do stojky na rukách

Premet bokom

Väzba akrobatických cvičebných tvarov : stojka na rukách a kotúl - z drepu skok a premet bokom

Preskoky

Roznožka cez koňa (debnu) na dĺžku (je možné použiť dva na seba uložené mostíky)

Gymnastika (dievčatá)

Obsah

1. Poznatky

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, estetického cítenia a držania tela, 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

Žiačka vie zaradiť do zostavy v ľubovoľnom poradí a s kombináciou s obsahom z iných druhov gymnastiky (výber z rytmickej, aeróbnej gymnastiky, či tancov).

Požiadavky na žiakov

Športová gymnastika

Cvičebné tvary z akrobacie: opakované kotúle vpred, kotúl vzad, stojka na rukách (môže byť nahradená stojkou na hlave) a premet bokom.

Rytmická gymnastika

Žiačka vie zvládnuť 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

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 jednoožne a prednožiť pokrčmo (knee lift) - vzpriamený trup, nevysúvať panvu. Pohyb vykonávať striedavo na obe nohy,
- zo stoja podrep rozkročný a späť (low jack) - koleno je nad chodidlom (nevytáčať 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 (nevytáčať 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 kolena nad chodidlami (nevytáčať 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 jednoožne s prednožením hore, s prednožením pokrčmo alebo so skrčením prínožmo a prednožením dole (kick) - pružný odraz a doskok, vzpriamený trup, nevychyľovať ťažisko. Poskoky vykonávať na obe nohy.

Vzhľadom na jednoduchú pohybovú štruktúru uvedených cvičebných tvarov, vyžaduje sa ich dokonalé 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

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

ATLETIKA

Obsah

1. Poznatky

Význam atletiky vo všeobecnej a špeciálnej rovine, teória pohybovej činnosti jednotlivých disciplín, pravidlá, rozhodovanie, metodicko-organizačné činnosti, zostavenie pohybových programov vo voľnom čase.

2. Pohybové činnosti

- vysoký, polovysoký a nízky štart, technika šliapavého a švihového behu,
- skok do výšky (flopom len na špeciálnom doskočisku),
- skok do diaľky (kročmo alebo závesom),
- vrh guľou (len chlapci).

Požiadavky na žiakov

Nízky štart

Skok so diaľky (kročným spôsobom, 1 a " " výmeny)

Skok do diaľky závesom

Skok so výšky flopom

Vrh guľou (chrbtom do smeru vrhu)

Športové hry

Obsah

1. Poznatky

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

2. Pohybové činnosti a požiadavky na žiakov

BASKETBAL

Strel'ba po dvojtakte

Strel'ba jednou rukou sponad hlavy z miesta

Dribling so zmenami smeru

Hodnotenie individuálneho herného výkonu

VOLEJBAL

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

(dievčatá)

Smeč

(chlapci)

Jednoblok

(chlapci)

HÁDZANÁ

Prihrávka veľkým náprahom

Základné spôsoby streľby

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

Streľba zhora z miesta

Streľba vo výskoku

Opakované vedenie lopty

Uplatnenie techniky obranných činností jednotlivca v hre

- bránenie hráča s loptou pri streľbe
- bránenie hráča s loptou pri klamanej činnosti

FUTBAL

Žonglovanie nohou

Presnosť prihrávky

Vedenie lopty

Presnosť streľby po vedení lopty

Hodnotenie hernej činnosti žiaka

PLÁVANIE

Obsah

1. Poznatky

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

2. Pohybové činnosti a požiadavky na žiakov

Kraul, prsia, znak

Obrátky

Štarty z bloku do vody a štarty z vody

Skoky do vody –priame a strmhľav

Záchrana 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 strmhľav zo štartového skoku alebo 1-m dosky.
- c) Pomoc unavenému plavcovi ťahaním 12 metrov, plávaním na boku alebo súpažným znakom.