

Názov predmetu	Telesná a športová výchova príma
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

I. Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

II. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

III. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie:

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie:

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie:

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

Učebné kompetencie:

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie:

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie:

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

IV. Obsah vzdelávania

Ročník: prvý v osemročnej forme štúdia - dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • definovať zdravie, zdravotný stav • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	• relaxačné a dýchacie cvičenia • cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia • strečing
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	• 5 Tibeťanov • Pohybové hry v prírode
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (22 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	• bežecká abeceda, • nácvik nízkeho a polovysokého štartu, • štafetové súťaže, • hod kriketovou loptičkou,

Prostriedky hodnotenia: • beh na 800m, • hod kriketovou loptičkou, • skok do diaľky, • skok do výšky, • beh na 50m, 300m	• nácvik techniky skoku do diaľky, • skok do výšky – nácvik techniky, • beh na 50m, 300m, 800m
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, • využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	• cvičenie s vlastnou hmotnosťou, • rozvoj sily dolných končatín, • rozvoj sily horných končatín • kruhový tréning • intervalový tréning
Všeobecná gymnastika (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať jednotlivé polohy, pohyby cvičebné tvary, • zostaviť a viesť rozcvičenie • prakticky ukázať jednotlivé cvičenia Prostriedky hodnotenia: • preskoky cez švihadlo	• hry na hudbu (koordinácia), • pohybové cvičenia so zameraním na správne dýchanie • pohybové cvičenia so zameraním na správne držanie tela • pohybové cvičenia zamerané na posilňovanie celého tela • cvičenia na hudbu
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (38 hodín)	
Základná gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať gymnastické športy • popísať disciplíny, ich cvičebný obsah • správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary	• kotúl' vpred, • kotúl' vzad, • stojka na lopatkách, • stojka na hlave, • chôdza po kladine, • preskok – prípravné cvičenia
Vybíjaná (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá vybíjanej	• pravidlá vybíjanej • hádzanie, chytanie lopty • riadená hra • turnaj družstiev
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá basketbalu	• základné pravidlá, • prihrávky na mieste, v pohybe, • dribling na mieste a v pohybe, • streľba z miesta, • dvojtakt,

Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • vedenie loptičky, • prihrávka na mieste, • prihrávka v pohybe, • streľba • hra
Softbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • chytenie a hádzanie loptičky • hra pálkara • hra v poli • riadená hra
Pohybové hry (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá	• ringo • dodgeball • frisbee

Ročník: prvý v osemročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - definovať zdravie, zdravotný stav - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	- relaxačné a dýchacie cvičenia - cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia - strečing
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	5 Tibeťanov - Pohybové hry v prírode - Pozdrav slnku
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (22 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať Prostriedky hodnotenia: - beh na 50m, 300m, 800m, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky,	- bežecká abeceda, - nácvik nízkeho a polovysokého štartu, - beh na 50m, 300m, 800m - štafetové súťaže, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky - nácvik - skok do výšky – prípravné cvičenia
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- posilňovanie s vlastnou hmotnosťou, - kruhový tréning - intervalový tréning - rozvoj sily horných a dolných končatín
Všeobecná gymnastika (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať jednotlivé polohy, pohyby cvičebné tvary, - zostaviť a viesť rozcvičenie - prakticky ukázať jednotlivé cvičenia Prostriedky hodnotenia: - preskoky cez švihadlo	- hry na hudbu (koordinácia), - pohybové cvičenia so zameraním na správne dýchanie - pohybové cvičenia so zameraním na správne držanie tela - pohybové cvičenia zamerané na

	posilňovanie celého tela cvičenia na hudbu
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (38 hodín)	
Základná gymnastika (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať gymnastické športy - popísať disciplíny, ich cvičebný obsah - správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary	- kotúl' vpred, - kotúl' vzad, - stojka na lopatkách, - stojka na hlave, - preskok – prípravné cvičenia
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- základné pravidlá, - prihrávky na mieste, v pohybe, - dribling na mieste a v pohybe, - strel'ba z miesta, - upravená hra - ukazovačka, - riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- pravidlá, - vedenie loptičky, - prihrávka, spracovanie loptičky, - strel'ba - riadená hra
Futbal (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- vedenie lopty, - prihrávky na mieste, spracovanie - prihrávky v pohybe - riadená hra
Softbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- pravidlá, - chytenie a hádzanie loptičky - hra pálkara - hra v poli - riadená hra

Pohybové hry (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: vysvetliť základné pravidlá jednotlivých hier	- ringo - dodgeball - frisbee

V. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby - kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 1. ročníku absolvujú žiaci plavecký kurz.

VI. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

VII. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všima 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

I. blok – aktivita

II. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

1. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
2. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
3. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova sekunda
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

I. Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

II. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

III. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie:

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie:

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie:

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

Učebné kompetencie:

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie:

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie:

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

IV. Obsah vzdelávania

Ročník: druhý v osemročnej forme štúdia - dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • definovať zdravie, zdravotný stav • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	• relaxačné a dýchacie cvičenia • cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia • strečing
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	• 5 Tibeťanov • Pohybové hry v prírode
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (22 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	• bežecká abeceda, • nácvik nízkeho a polovysokého štartu, • štafetové súťaže, • hod kriketovou loptičkou,

Prostriedky hodnotenia: • beh na 800m, • hod kriketovou loptičkou, • skok do diaľky, • skok do výšky, • beh na 50m, 300m	• nácvik techniky skoku do diaľky, • skok do výšky – nácvik techniky, • beh na 50m, 300m, 800m
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, • využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	• cvičenie s vlastnou hmotnosťou, • rozvoj sily dolných končatín, • rozvoj sily horných končatín • kruhový tréning • intervalový tréning
Všeobecná gymnastika (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať jednotlivé polohy, pohyby cvičebné tvary, • zostaviť a viesť rozcvičenie • prakticky ukázať jednotlivé cvičenia Prostriedky hodnotenia: • preskoky cez švihadlo	• hry na hudbu (koordinácia), • pohybové cvičenia so zameraním na správne dýchanie • pohybové cvičenia so zameraním na správne držanie tela • pohybové cvičenia zamerané na posilňovanie celého tela • cvičenia na hudbu
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (38 hodín)	
Základná gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať gymnastické športy • popísať disciplíny, ich cvičebný obsah • správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary	• kotúl' vpred, • kotúl' vzad, • stojka na lopatkách, • stojka na hlave, • chôdza po kladine, • preskok – prípravné cvičenia
Vybíjaná (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá vybíjanej	• pravidlá vybíjanej • hádzanie, chytanie lopty • riadená hra • turnaj družstiev
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá basketbalu	• základné pravidlá, • prihrávky na mieste, v pohybe, • dribling na mieste a v pohybe, • streľba z miesta, • dvojtakt,

Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • vedenie loptičky, • prihrávka na mieste, • prihrávka v pohybe, • streľba • hra
Softbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • chytenie a hádzanie loptičky • hra pálkara • hra v poli • riadená hra
Pohybové hry (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá	• ringo • dodgeball • frisbee

Ročník: druhý v osemročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - definovať zdravie, zdravotný stav - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	- relaxačné a dýchacie cvičenia - cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia - strečing
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	5 Tibeťanov - Pohybové hry v prírode - Pozdrav slnku
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (22 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať Prostriedky hodnotenia: - beh na 50m, 300m, 800m, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky,	- bežecká abeceda, - nácvik nízkeho a polovysokého štartu, - beh na 50m, 300m, 800m - štafetové súťaže, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky - nácvik - skok do výšky – prípravné cvičenia
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- posilňovanie s vlastnou hmotnosťou, - kruhový tréning - intervalový tréning - rozvoj sily horných a dolných končatín
Všeobecná gymnastika (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať jednotlivé polohy, pohyby cvičebné tvary, - zostaviť a viesť rozcvičenie - prakticky ukázať jednotlivé cvičenia Prostriedky hodnotenia: - preskoky cez švihadlo	- hry na hudbu (koordinácia), - pohybové cvičenia so zameraním na správne dýchanie - pohybové cvičenia so zameraním na správne držanie tela - pohybové cvičenia zamerané na

	posilňovanie celého tela cvičenia na hudbu
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (38 hodín)	
Základná gymnastika (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať gymnastické športy - popísať disciplíny, ich cvičebný obsah - správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary	- kotúl' vpred, - kotúl' vzad, - stojka na lopatkách, - stojka na hlave, - preskok – prípravné cvičenia
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- základné pravidlá, - prihrávky na mieste, v pohybe, - dribling na mieste a v pohybe, - strel'ba z miesta, - upravená hra - ukazovačka, - riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- pravidlá, - vedenie loptičky, - prihrávka, spracovanie loptičky, - strel'ba - riadená hra
Futbal (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- vedenie lopty, - prihrávky na mieste, spracovanie - prihrávky v pohybe - riadená hra
Softbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- pravidlá, - chytanie a hádzanie loptičky - hra pálkara - hra v poli - riadená hra

Pohybové hry (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: vysvetliť základné pravidlá jednotlivých hier	- ringo - dodgeball - frisbee

V. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby - kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 2. ročníku absolvujú žiaci plavecký kurz.

VI. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

VII. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržia sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

VIII. blok – aktivita

IX. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

4. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
5. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
6. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. Blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. Blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova tercia
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

I. Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

II. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

III. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie:

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie:

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie:

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

Učebné kompetencie:

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie:

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie:

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

IV. Obsah vzdelávania

Ročník: tretí v osemročnej forme štúdia - dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie • vytvoriť si hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto	• relaxačné a dýchacie cvičenia • pohybové hry v prírodnom prostredí
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať základné atribúty zdravého životného štýlu • využiť športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase • pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy	• beh v teréne • pohybové hry • joga – základné polohy

Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia Prostriedky hodnotenia: - beh na 150m, 300m, 800m, - hod kriketovou loptičkou, - skok do výšky,	- nízky a polovysoký štart, - štafetové súťaže - štafetová odovzdávka, - hod kriketovou loptičkou, - skok do výšky - beh na 150m, 300m, 800m
Rytmická gymnastika (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: využiť takt a rytmus melódie v spojitosti s pohybovou kultúrou tela	- pohybové cvičenia zamerané na koordináciu - pohybové cvičenia zamerané na správne držanie tela - pohybové cvičenia zamerané na správne dýchanie - pohybové cvičenia zamerané na správne posilňovanie celého tela
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- rozvoj vytrvalosti – intervalová metóda, - rozvoj vytrvalosti HIIT metóda - kruhový tréning
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (40 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - zostaviť a viesť rozcvičenie - prakticky ukázať gymnastické cvičenia - správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary Prostriedky hodnotenia: - kotúľová zostava	- kotúľ vpred, - kotúľ vzad, - kotúľ letmo, - stojka na hlave, - cvičenia na kladine, - preskok – roznožka, skrčka
Volejbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie - pomenovať a popísať funkcie	- odbíjanie obojruč zhora - n, - odbíjanie obojruč zdola - n, - podanie zdola - n - upravená hra - riadená hra

jednotlivých hráčov - vysvetliť základné pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca	
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie - pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku - vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- prihrávky na mieste, v pohybe, - dribling na mieste a v pohybe, - uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty - streľba z miesta, - dvojtakt, streľba po dvojtake - riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie - pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku - vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- hra na jednotlivých postoch, - vedenie loptičky, - prihrávky na mieste a v pohybe , - streľba - hra
Softbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - HČJ uplatniť v hre - vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie pravidiel, - hra pálkara - hra v poli - riadená hra - hra

Ročník: tretí v osemročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie - vytvoriť si hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto	- relaxačné a dýchacie cvičenia - pohybové hry v prírodnom prostredí
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - využiť športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase - pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy	- beh v teréne - pohybové hry - joga – základné polohy
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (16 hodín)	
Atletika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia Prostriedky hodnotenia: - beh na 150m,, 300m, 800m - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky,	- bežecká abeceda, - rozvoj bežeckej rýchlosti - štafetové súťaže, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- rozvoj vytrvalosti – intervalová metóda, - rozvoj vytrvalosti HIIT metóda - kruhový tréning
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (44 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard

Žiak vie/dokáže: • zostaviť a viesť rozcvičenie • prakticky ukázať gymnastické cvičenia • správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary Prostriedky hodnotenia: • kotúľová zostava	• kotúľ vpred, • kotúľ vzad, • kotúľ letmo, • stojka na hlave, • preskok – roznožka, skrčka
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• prihrávky na mieste, v pohybe, • dribling na mieste a v pohybe, • streľba z miesta, • dvojtakt - streľba po dvojtakte • riadená hra
Volejbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie jednotlivých hráčov • vysvetliť základné pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca	• odbíjanie obojruč zhora - n, • odbíjanie obojruč zdola – n, • podanie zdola - n • riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• vedenie loptičky, • prihrávka, spracovanie loptičky, • hra na jednotlivých postoch, • riadená hra
Softbal (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia:	• opakovanie pravidiel, • hra pálkara • hra v poli • riadená hra

• hodnotenie výkonu v zápase	
Futbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• vedenie lopty • prihrávky na mieste, spracovanie • prihrávky v pohybe • obchádzanie súpera • riadená hra

V. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnete učiteľ prvú pomoc, zabezpečíte lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

VI. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov stredných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

VII. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržia sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

VIII. blok – aktivita

IX. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

7. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
8. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
9. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova kvarta
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

I. Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

II. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

III. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie:

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie:

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie:

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

Učebné kompetencie:

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie:

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie:

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

IV. Obsah vzdelávania

Ročník: štvrtý v osemročnej forme štúdia - dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie • vytvoriť si hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto	• relaxačné a dýchacie cvičenia • pohybové hry v prírodnom prostredí
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať základné atribúty zdravého životného štýlu • využiť športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase • pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy	• beh v teréne • pohybové hry • joga – základné polohy

Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (18 hodín)	
Atletika (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia Prostriedky hodnotenia: - beh na 50m, 300m, 1000m, - hod kriketovou loptičkou, - skok do výšky,	- nízky a polovysoký štart, - štafetové súťaže - štafetová odovzdávka, - hod kriketovou loptičkou, - skok do výšky - skok do diaľky - beh na 50m, 300m, 1000m
Rytmická gymnastika (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: využiť takt a rytmus melódie v spojitosti s pohybovou kultúrou tela	- cvičenia na hudbu - aerobik - cvičenia so švihadlom na hudbu - zumba
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- kruhový tréning - cvičenia s vlastnou váhou, - rozvoj vytrvalosti – intervalová metóda - rozvoj vytrvalosti – HIIT metóda
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (41 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - zostaviť a viesť rozcvičenie - prakticky ukázať gymnastické cvičenia - správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary Prostriedky hodnotenia: - kotúľová zostava	- kotúľ vpred, - kotúľ vzad, - kotúľ letmo, - stojka na hlave, - stojka na rukách, - cvičenia na kladine, - preskok – roznožka, skrčka
Volejbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, - zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie - pomenovať a popísať funkcie jednotlivých hráčov - vysvetliť základné pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia:	- odbijanie obojruč zhora, - odbijanie obojruč zdola, - podanie zdola, - podanie zhora, - nahrávka, - riadená hra

• hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca	
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• prihrávky na mieste, v pohybe, • dribling na mieste a v pohybe, • uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty • streľba z miesta, • dvojtakt, streľba po dvojtakte • ÚHK „prihraj a bež“ • riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• hra na jednotlivých postoch, • vedenie loptičky, • prihrávky na mieste a v pohybe , • streľba • hra
Softbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie pravidiel, • opakovanie HČJ • riadená hra

Ročník: štvrtý v osemročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (2 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie - vytvoriť si hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto	- relaxačné a dýchacie cvičenia - pohybové hry v prírodnom prostredí
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - využiť športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase - pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy	- beh v teréne - pohybové hry - joga – základné polohy
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (16 hodín)	
Atletika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia Prostriedky hodnotenia: - beh na 150m,, 300m, 800m - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky,	- bežecká abeceda, - rozvoj bežeckej rýchlosti - štafetové súťaže, - hod kriketovou loptičkou, - skok do diaľky, - skok do výšky
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- rozvoj vytrvalosti – intervalová metóda, - rozvoj vytrvalosti HIIT metóda - kruhový tréning
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (44 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard

Žiak vie/dokáže: • zostaviť a viesť rozcvičenie • prakticky ukázať gymnastické cvičenia • správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary Prostriedky hodnotenia: • kotúľová zostava	• kotúľ vpred, • kotúľ vzad, • kotúľ letmo, • stojka na hlave, • preskok – roznožka, skrčka
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • vysvetliť základné pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• prihrávky na mieste, v pohybe, • dribling na mieste a v pohybe, • streľba z miesta, • dvojtakt - streľba po dvojtakte • riadená hra
Volejbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • pomenovať a popísať funkcie jednotlivých hráčov • vysvetliť základné pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca	• odbíjanie obojruč zhora - n, • odbíjanie obojruč zdola – n, • podanie zdola - n • riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• vedenie loptičky, • prihrávka, spracovanie loptičky, • hra na jednotlivých postoch, • riadená hra
Softbal (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá Prostriedky hodnotenia:	• opakovanie pravidiel, • hra pálkara • hra v poli • riadená hra

• hodnotenie výkonu v zápase	
Futbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, • HČJ uplatniť v hre • vysvetliť základné pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• vedenie lopty • prihrávky na mieste, spracovanie • prihrávky v pohybe • obchádzanie súpera • riadená hra

V. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnete učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrenie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby - kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V kvarte

absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz).

Názov predmetu	Telesná a športová výchova 1.ročník, kvinta
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

I. Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcej sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

II. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;

- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

III. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- vytvoriť si vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status;
- poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností;
- poznať a mať osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

Kognitívne kompetencie

- schopnosť rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- flexibilita – schopnosť hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- schopnosť pozitívne a konštruktívne pristupovať k riešeniu problémov;
- poznať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vytvoriť si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie

- vedieť jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumieť odbornej terminológii;
- vedieť písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti,
- schopnosť argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie

- vedieť sa motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.),
- vedieť si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.);
- schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- vedieť si organizovať čas, poznať životné priority a priority v starostlivosti o zdravie a podľa nich sa aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- vedieť pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

Interpersonálne kompetencie

- mať pozitívny vzťah k sebe a iným;
- vedieť objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vedieť predvídať následky svojho konania;
- schopnosť rozvíjať kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom byť asertívny, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- schopnosť efektívne pracovať v kolektíve;

- zaujímať sa o športovú aktivitu iných, sledovať športovcov a ich výkony, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

Postojové kompetencie

- zapájať sa do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti;
- vedieť využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera;
- vedieť dodržiavať princípy fair-play;
- vedieť spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

IV. Obsah vzdelávania

Ročník: prvý v štvorročnej forme štúdia -dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • definovať zdravie, zdravotný stav • vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	• základná gymnastika • strečing • zdravotne orientované cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	• Pozdrav slnku • cvičenia v prírode • jogging
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (19 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia • ovládať základy atletiky • prezentovať optimálnu techniku v jednotlivých atletických disciplínach Prostriedky hodnotenia: • 12.min beh, • skok do diaľky, • skok do výšky, • beh na 50m	• bežecká abeceda, • štarty z rôznych polôh • hod granátom, • beh na 50m • vytrvalostný beh v teréne - fartlek • 12.min. beh • nácvik techniky skoku do diaľky, • skok do výšky – nácvik techniky, • beh na 300m • štafetové súťaže družstiev

Posilňovacie a relaxačné cvičenia (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- dynamický strečing pred cvičením s činkami, - kruhový tréning, - cvičenia so švihadlom - tréning zameraný na jednotlivé svalové partie
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (40 hodín)	
Gymnastika (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu, - ovládať základy techniky osvojovaných PČ, - ovládať základné pravidlá, - mať zodpovednosť za bezpečnosť spolužiakov - prezentovať estetický pohybový prejav - vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: - pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, - kotúľová zostava	- kotúľ vpred, - kotúľ vzad, - kotúľ letmo, - stojka na hlave, - přípravné cvičenia na hrazde, - preskok cez kozu – skrčka, roznožka
Volejbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - charakterizovať volejbal - používať odbornú terminológiu - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: - test odbíjania obojručne zhora, - test odbíjania obojručne zdola, - test istoty podania	- technika základného strehu, - odbíjanie lopty prstami, - prihrávky odbitím obojručne nad seba, pod uhlom, zhora cez sieť, - odbíjanie obojruč zdola, - podanie zdola, zhora,
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - charakterizovať basketbal - používať odbornú terminológiu - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- dribling na mieste a v pohybe, - prihrávky na mieste, v pohybe, - uvolňovanie sa hráča, - strelba z miesta, - dvojtakt,
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: charakterizovať florbalu	pravidlá,

• používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• dribling, • prihrávka na mieste, • prihrávka v pohybe,
Softbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • hra pálkara • hra v poli • riadená hra

Ročník: prvý v štvorročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - definovať zdravie, zdravotný stav - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie	- základná gymnastika - strečing - zdravotne orientované cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: poznať základné atribúty zdravého životného štýlu	- Pozdrav slnku - cvičenia v prírode - jogging
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia - ovládať základy atletiky - prezentovať optimálnu techniku v jednotlivých atletických disciplínach Prostriedky hodnotenia: 12 min. beh , - skok do diaľky, - skok do výšky, - beh na 50m - beh na 300m	- bežecká abeceda, - štarty z rôznych polôh - štafety družstiev, - nácvik techniky skoku do diaľky, - skok do výšky – nácvik techniky, - štafetové súťaže družstiev - hod granátom 12 min. beh - beh na 300m
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- dynamický strečing - kruhový tréning, - cvičenia so švihadlom - ukážka a nácvik správnej techniky cvičenia - tabata
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (39 hodín)	
Gymnastika (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: používať odbornú terminológiu,	kotúl' vpred,

• ovládať základy techniky osvojovaných PČ, • ovládať základné pravidlá, • mať zodpovednosť za bezpečnosť spolužiakov • prezentovať estetický pohybový prejav • vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: • pohybové prevedenie kotúľa vpred, vzad, • kotúľová zostava	• kotúľ vzad, • kotúľ letmo, • stojka na hlave, • kotúľ vzad do zášvihu • preskok cez kozu – skrčka, roznožka • prípravné cvičenia na hrazde
Volejbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • charakterizovať volejbal • používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • test odbíjania obojručne zhora, • test odbíjania obojručne zdola, • test istoty podania	• technika základného strehu, • odbíjanie lopty prstami, • prihrávky odbitím obojručne nad seba, pod uhlom, zhora cez sieť, • odbíjanie obojruč zdola, • podanie zdola, zhora, • riadená hra
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • charakterizovať basketbal • používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• dribling na mieste a v pohybe, • prihrávky na mieste, v pohybe, • uvoľňovanie sa hráča, • strelba z miesta, • dvojtakt, • riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • charakterizovať florbal • používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • dribling, • prihrávka na mieste, • prihrávka v pohybe,
Futbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • charakterizovať futbal • používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá, • prihrávka • spracovanie prihrávky • obchádzanie súpera • riadená hra

V. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

VI. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

VII. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

III. blok – aktivita

IV. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

10. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
11. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
12. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova 2.ročník, sexta
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

VIII. Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

IX. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;

- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

X. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- vytvoriť si vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status;
- poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností;
- poznať a mať osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

Kognitívne kompetencie

- schopnosť rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- flexibilita – schopnosť hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- schopnosť pozitívne a konštruktívne pristupovať k riešeniu problémov;
- poznať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vytvoriť si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie

- vedieť jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumieť odbornej terminológii;
- vedieť písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti,
- schopnosť argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie

- vedieť sa motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.),
- vedieť si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.);
- schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- vedieť si organizovať čas, poznať životné priority a priority v starostlivosti o zdravie a podľa nich sa aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- vedieť pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

Interpersonálne kompetencie

- mať pozitívny vzťah k sebe a iným;
- vedieť objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vedieť predvídať následky svojho konania;
- schopnosť rozvíjať kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom byť asertívny, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- schopnosť efektívne pracovať v kolektíve;

- zaujímať sa o športovú aktivitu iných, sledovať športovcov a ich výkony, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

Postojové kompetencie

- zapájať sa do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti;
- vedieť využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera;
- vedieť dodržiavať princípy fair-play;
- vedieť spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

XI. Obsah vzdelávania

Ročník: druhý v štvorročnej forme štúdia -dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vysvetliť ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia	• relaxačné a dýchacie cvičenia • cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia • strečingové cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	• 5 Tibeťanov • pohybové hry • joga – základné polohy
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (11)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia • charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti • prezentovať optimálnu techniku v jednotlivých atletických disciplínach Prostriedky hodnotenia: • 12 min. beh, • skok do diaľky, • skok do výšky, • beh na 50m	• bežecká abeceda • štarty z rôznych polôh • štafetové súťaže na rozvoj rýchlosti • beh na 50m • 12 min. beh • skok do diaľky • skok do výšky • hod granátom

Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- tréning zameraný na jednotlivé svalové partie - kruhový tréning, - cvičenia na stanovištiach - tabata - crossfit
Rytmická gymnastika (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: chápať význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela	- cvičenia na hudbu, - aerobik, - cvičenia so švihadlom
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (39hodín)	
Gymnastika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu, - zostaviť a viesť rozcvičenie, - aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice - prezentovať estetický pohybový prejav - vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: - pohybové prevedenie kotúľa letmo, - stojka na rukách - preskok - roznožka	- kotúl' vpred, - kotúl' vzad, - kotúl' letmo, - stojka na hlave, - chôdza a obraty na kladine, - preskok cez kozu – skrčka, roznožka - hrazda – prípravné cvičenia
Volejbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - vykonať ukážku herných činností jednotlivca - používať odbornú terminológiu - rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: - test odbíjania obojručne zhora, - test odbíjania obojručne zdola, - test istoty podania	- odbíjanie obojručne zhora, - odbíjanie obojručne zdola, - podanie, - riadená hra
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - vykonať ukážku herných činností jednotlivca - používať odbornú terminológiu - rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie driblingu a prihrávk, - streľba jednou rukou sponad hlavy - streľba po dvojtakte - uvolňovanie sa s loptou , bez lopty - riadená hra

Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- vedenie loptičky - zdokonaľovanie - prihrávka - zdokonaľovanie, - strelba - ťahom, priklepnutím - riadená hra
Softbal (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie pravidiel, - herné činnosti jednotlivca - riadená hra

Ročník: druhý v štvorročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: vysvetliť ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia	- relaxačné a dýchacie cvičenia - cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia - strečingové cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: poznať účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	5 Tibet'anov - pohybové hry - joga – základné polohy
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia - charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti - prezentovať optimálnu techniku v jednotlivých atletických disciplínach Prostriedky hodnotenia: - beh na 300m, 800m, 50m - skok do diaľky, - skok do výšky, 12 min. beh	- štarty z rôznych polôh - beh na 50m, 300m, 800m 12 min. beh - štafetová odovzdávka - vrh guľou - skok do diaľky - skok do výšky - hod oštepom - intervalový beh
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - diferencovane uplatniť pôsobenie sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, - využiť metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov	- kruhový tréning - tabata - crossfit - cvičenia s plnou loptou - posilňovacie cvičenia s vlastnou váhou
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (39 hodín)	
Gymnastika (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: používať odbornú terminológiu,	kotúl' vpred, vzad

• zostaviť a viesť rozcvičenie, • aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice • prezentovať estetický pohybový prejav • vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: • pohybové prevedenie kotúľa letmo, kotúľa vzad do zášvihu • stojka na rukách • preskok - roznožka	• kotúl letmo, • stojka na hlave, • kotúl vzad do zášvihu, • stojka na rukách • premet bokom • preskok cez kozu – skrčka, roznožka • hrazda – toč jazdmo, toč vzad
Volejbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • test odbíjania obojručne zhora, • test odbíjania obojručne zdola, • test istoty podania	• odbíjanie obojručne zhora, • odbíjanie obojručne zdola, • nahrávka, • útočný úder - zdokonaľovanie, • podanie zhora, • postavenie pri príjme podania, • príjem podania • riadená hra
Basketbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• zdokonaľovanie driblingu a prihrávok, • streľba z miesta • streľba po dvojтакте • pivotová obrátka • kombinácia „hod’ a bež“ • riadená hra
Florbal (7)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• pravidlá hry – opakovanie • vedenie loptičky backhandom • streľba ťahom, náprahom • riadená hra
Futbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• rozvoj HČJ, • upravená hra

XII. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby - kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 2. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz).

XIII. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

XIV. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

V. blok – aktivita

VI. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

13. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
14. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
15. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku

Názov predmetu	Telesná a športová výchova 3.ročník, septima
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

XV. Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcej sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

XVI. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;

- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

XVII. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- vytvoriť si vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status;
- poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností;
- poznať a mať osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

Kognitívne kompetencie

- schopnosť rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- flexibilita – schopnosť hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- schopnosť pozitívne a konštruktívne pristupovať k riešeniu problémov;
- poznať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vytvoriť si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie

- vedieť jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumieť odbornej terminológii;
- vedieť písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti,
- schopnosť argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie

- vedieť sa motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.),
- vedieť si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.);
- schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- vedieť si organizovať čas, poznať životné priority a priority v starostlivosti o zdravie a podľa nich sa aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- vedieť pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

Interpersonálne kompetencie

- mať pozitívny vzťah k sebe a iným;
- vedieť objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vedieť predvídať následky svojho konania;
- schopnosť rozvíjať kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom byť asertívny, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- schopnosť efektívne pracovať v kolektíve;

- zaujímať sa o športovú aktivitu iných, sledovať športovcov a ich výkony, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

Postojové kompetencie

- zapájať sa do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti;
- vedieť využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera;
- vedieť dodržiavať princípy fair-play;
- vedieť spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

XVIII. Obsah vzdelávania

Ročník: tretí v štvorročnej forme štúdia -dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vysvetliť ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia	• relaxačné a dýchacie cvičenia • cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia • strečingové cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program	• všestranne rozvíjajúce cvičenia • didaktické hry v prírode • šport a zdravie
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia • porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti Prostriedky hodnotenia: • beh na 50m, 300m • skok do diaľky, • skok do výšky, • 12 min. beh	• vrh guľou • skok do výšky • hod oštepom • skok do diaľky • beh na 50m, 300m • 12 min. beh • Štafetový beh

Posilňovacie a relaxačné cvičenia (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti	• spinning • tabata • crossfit • tvorba tréningového programu na vybranú svalovú skupinu • posilňovanie s plnými loptami
Rytmická gymnastika (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu • hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, • vyjadriť svoje zážitky z pohybu	• aerobik, • základné tanečné kroky – polka, valčík, tango • cvičenia so švihadlom
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (39hodín)	
Gymnastika (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • používať odbornú terminológiu, • ovládať základy techniky osvojovaných PČ, • ovládať základné pravidlá, • aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice • prezentovať estetický pohybový prejav • vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: • akrobatická zostava	• akrobatická zostava • preskoky cez kozu • cvičenia na kladine • hrazdy - výmyk
Volejbal (12)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • test odbíjania obojručne zhora, • test odbíjania obojručne zdola, • test istoty podania	• opakovanie HČJ • podanie - zdokonaľovanie, • príjem podania • hra s jedným nahrávačom • hra s liberom • rozhodovanie v hre
Basketbal (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ, • uvoľňovanie sa hráča s loptou, bez lopty • clonenie • osobná obrana • zónová obrana • zápasy družstiev

Florbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • používať odbornú terminológiu • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ • zápasy družstiev
Softbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • prezentovať herné činnosti jednotlivca • rešpektovať pravidlá Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• riadená hra

Ročník: tretí v štvorročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: vysvetliť ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia	- relaxačné a dýchacie cvičenia - cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia - strečingové cvičenia
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj - vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program	- všestranne rozvíjajúce cvičenia - didaktické hry v prírode - šport a zdravie
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (20 hodín)	
Atletika (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - poznať význam rozcvičenia a aktívne sa zapojiť do jeho vedenia - porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej Prostriedky hodnotenia: 12 min. beh, - skok do diaľky, - skok do výšky, - beh na 300m	- vrh guľou - skok do diaľky - skok do výšky - hod oštepom 12 min. beh - skok do diaľky - beh na 300m
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (10)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti	- spinning - kruhový tréning - tabata - cvičenia na rozvoj maximálnej sily - crossfit
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (39 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu, - ovládať základy techniky osvojovaných PČ,	- opakovanie kotúl'ov - kotúl' vzad do stojky na rukách,

• ovládať základné pravidlá, • aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice • prezentovať estetický pohybový prejav • vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: • akrobatická zostava	• stojka na rukách • premet bokom • premet vpred • akrobatická zostava • hrazda - výmyk
Volejbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá volejbalu Prostriedky hodnotenia: • test odbíjania obojručne zhora, • test odbíjania obojručne zdola, • test istoty podania	• opakovanie HČJ • ÚHK po nahrávke na sieti, • príjem podania • hra s dôrazom na hru nahrávača • turnaj v hre
Basketbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá basketbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ, • uvoľňovanie sa hráča s loptou, bez lopty • zdokonaľovanie pivotovej obrátky • clonenie • osobná obrana • riadená hra
Florbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ • ÚHK „prihraj a bež“ • riadená hra • upravená hra
Futbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie pravidiel, • hra na jednotlivých postoch • zdokonaľovanie HČJ • upravená hra

XIX. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby - kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 3. ročníku žiaci absolvujú kurz ochrany života a zdravia.

XX. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

XXI. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

VII. blok – aktivita

VIII. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

16. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
17. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
18. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova 4.ročník, oktáva
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb

XXII. Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcej sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

XXIII. Rozvíjajúce ciele predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;

- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

XXIV. Predmetové kompetencie

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- vytvoriť si vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status;
- poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností;
- poznať a mať osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

Kognitívne kompetencie

- schopnosť rozvíjať kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- flexibilita – schopnosť hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- schopnosť pozitívne a konštruktívne pristupovať k riešeniu problémov;
- poznať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vytvoriť si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie

- vedieť jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumieť odbornej terminológii;
- vedieť písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti,
- schopnosť argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie

- vedieť sa motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.),
- vedieť si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.);
- schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- vedieť si organizovať čas, poznať životné priority a priority v starostlivosti o zdravie a podľa nich sa aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- vedieť pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

Interpersonálne kompetencie

- mať pozitívny vzťah k sebe a iným;
- vedieť objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vedieť predvídať následky svojho konania;
- schopnosť rozvíjať kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom byť asertívny, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- schopnosť efektívne pracovať v kolektíve;

- zaujímať sa o športovú aktivitu iných, sledovať športovcov a ich výkony, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

Postojové kompetencie

- zapájať sa do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti;
- vedieť využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera;
- vedieť dodržiavať princípy fair-play;
- vedieť spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

XXV. Obsah vzdelávania

Ročník: štvrtý v štvorročnej forme štúdia - dievčatá

Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 58 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, • udržiavať čistotu v školskom prostredí	• bezpečnosť na hodinách TSV, • organizačné pokyny, • kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie • identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu	• cvičenia na lavičkách • tanečné kroky a poskoky • cvičenia s rôznymi pomôckami
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť • vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu	• chôdza s behom • hody na cieľ • joga a dýchacie cvičenia
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (18 hodín)	
Atletika (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať Prostriedky hodnotenia: • beh na 50m, 300m • skok do diaľky, • skok do výšky,	• vrh guľou • hod oštepom • skok do diaľky • skok do výšky • 12 min. beh • beh na 50m, 300m • štafetový beh

12 min. beh	
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: aplikovať a napláňovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti	- cvičenia s plnou loptou - kruhový tréning - tabata - spinning
Rytmická gymnastika (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - ovládať základné kroky ľudových tancov, - vyjadriť svoje zážitky z pohybu	- aerobik, - základné tanečné kroky – polka, valčík - zumba - cvičenia so švihadlami
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (33 hodín)	
Gymnastika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu, - ovládať základy techniky osvojovaných PČ, - ovládať základné pravidlá, - aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice - prezentovať estetický pohybový prejav - vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: - akrobatická zostava	- kotúle, stojky - opakovanie - kotúl' vzad do zášvihu - premet vpred - premet bokom - akrobatická zostava
Volejbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie - správne uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca - využiť herné kombinácie Prostriedky hodnotenia: - test odbíjania obojručne zhora, - test odbíjania obojručne zdola, - test istoty podania	- opakovanie HČJ - HK - postavenie pri príjme podania - systém s jedným nahrávačom - systém s liberom - riadená hra
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - správne pomenovať, popísať a prakticky ukázať v hre základné herné činnosti jednotlivca - pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie HČJ, - clonenie - osobná obrana - herný systém „zóna“ - riadená hra

Florbal (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - používať odbornú terminológiu - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie HČJ - HK – „prihraj a bež“ - riadená hra
Softbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - prezentovať herné činnosti jednotlivca - rešpektovať pravidlá Prostriedky hodnotenia: - hodnotenie výkonu v zápase	- opakovanie HČJ - riadená hra

Ročník: štvrtý v štvorročnej forme štúdia - chlapci
Hodinová dotácia: 2 hodiny týždenne, 58 hodín ročne

Ciele a úlohy TSV (1 hodina)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - dodržiavať bezpečnosť pri cvičení, - udržiavať čistotu v školskom prostredí	- bezpečnosť na hodinách TSV, - organizačné pokyny, - kritéria hodnotenia
Modul 1: Zdravie a jeho poruchy (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie - identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu	- cvičenia na lavičkách - tanečné kroky a poskoky - cvičenia s rôznymi pomôckami
Modul 2: Zdravý životný štýl (3 hodiny)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť - vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu	- chôdza s behom - hody na cieľ - joga a dýchacie cvičenia
Modul 3: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (17 hodín)	
Atletika (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať Prostriedky hodnotenia: - beh na 50m, 300m - skok do diaľky, - skok do výšky, 12 min. beh	- beh cez prírodné prekážky - hod oštepom - skok do diaľky - skok do výšky - vrh guľou 12 min. beh - beh na 50m, 300m - štafetový beh
Posilňovacie a relaxačné cvičenia (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti	- spinning - tabata - cvičenia s plnou loptou - kruhový tréning - crossfit - tvorba tréningového programu na vybranú svalovú skupinu
Rytmická gymnastika (4)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže:	

• ovládať základné kroky ľudových tancov, • vyjadriť svoje zážitky z pohybu	• základné tanečné kroky – polka, valčík • cvičenia so švihadlom
Modul 4: Športové činnosti pohybového režimu (34 hodín)	
Gymnastika (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • používať odbornú terminológiu, • ovládať základy techniky osvojovaných PČ, • ovládať základné pravidlá, • aplikovať cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice • prezentovať estetický pohybový prejav • vysvetliť zásady správneho držania tela Prostriedky hodnotenia: • akrobatická zostava	• akrobatická zostava • preskoky • hrazda - výmyk
Volejbal (9)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie • správne uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca • využiť herné kombinácie Prostriedky hodnotenia: • test odbíjania obojručne zhora, • test odbíjania obojručne zdola, • test istoty podania	• opakovanie HČJ • systém s jedným nahrávačom • systém s liberom • hra • rozhodovanie
Basketbal (8)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • správne pomenovať, popísať a prakticky ukázať v hre základné herné činnosti jednotlivca • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie jednotlivých herných činností jednotlivca, • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ, • clonenie • osobná obrana • herný systém „zóna“ • zápasy družstiev
Florbal (5)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá florbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• opakovanie HČJ • zápasy družstiev
Futbal (6)	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: • vykonať ukážku herných činností	• zdokonaľovanie HČJ

jednotlivca • používať odbornú terminológiu • rešpektovať pravidlá futbalu Prostriedky hodnotenia: • hodnotenie výkonu v zápase	• riadená hra
---	---

XXVI. Metódy a formy práce

Slovné metódy :

- monologické (rozprávanie, opisovanie, vysvetľovanie)
- dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg)

Metóda problémového a výskumného vyučovania s podporou umelej inteligencie a digitálnych technológií

Demonštračné metódy

- demonštrácia statických obrazov a schém
- projekcia statická a dynamická

Praktické metódy

- nácvik pohybových zručností
- didaktické hry
- simulačné metódy

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy

Vyučovacia hodina - základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny.

Žiaci so zdravotným oslabením sú zaradení do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiakov ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie.

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

XXVII. Učebné zdroje

Jursík : Didaktika telesnej výchovy

A.Melicher,J.Slezák a kol.: Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov strdných škôl

Kampmiller T. a kol.: Teória a didaktika atletiky I.

Hatiar B.: Teória a didaktika športovej gymnastiky

Mačura P.: Teória a didaktika basketbalu

Zapletalová L. - Přidal V.: Teória a didaktika volejbalu

Učebné osnovy pre gymnáziá

XXVIII. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej 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. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov.

Klasifikácia obsahuje dva bloky:

IX. blok – aktivita

X. blok – limity (sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov)

Konečná známka je výsledkom blokov I. a II a to nasledovným spôsobom:

19. Určí sa priemerná známka z limitov (napr. 2 – priemer známok zaokrúhlený na celé číslo)
20. Určí sa známka z aktivity na hodinách (napr. 1 – celé číslo)
21. Vypočítame výslednú známku ako priemer dvoch hodnôt:

Výsledná známka = (známka z aktívnej účasti + priemer známok z limitov) : 2

napr. $(2 + 1) : 2 = 1,50$ t.j. konečná známka je 1

$(3 + 1) : 2 = 2$ t.j. konečná známka je 2

Poznámka: priemer do 1,5 (vrátane) je známka 1, priemer nad 1,5 do 2,5 (vrátane) je známka 2, ..

Hodnotenie aktivity /I. blok/:

1.aktívna účasť na hodinách

Učiteľ eviduje účasť žiaka na hodinách. Ak žiak nie je prítomný na hodine alebo na danej hodine necvičí, nie je mu započítaná aktívna účasť. Ak sa žiak nezúčastní hodiny TV z dôvodu reprezentácie školy, počíta sa, ako by na hodine bol.

- účasť 80% a viac – známka 1
- účasť 60% a viac – známka 2
- účasť 40% a viac – známka 3
- účasť 30% a viac – známka 4
- účasť menej ako 30% - známka 5 (zvláštny individuálny prístup)

2. aktivita na hodinách

Aktivita sa žiakovi započíta ak: je neobyčajne aktívny a pracovitý počas vyučovacej hodiny, reprezentuje školu v športovej súťaži, angažuje sa v športových činnostiach v čase mimo vyučovania (krúžková činnosť v škole, preukázateľná pravidelná činnosť v športových kluboch). Pasivita sa započíta takému žiakovi, ktorý na vyučovacej hodine úmyselne nepracuje, neprinesie si na hodinu TSV cvičebný úbor alebo na hodine bezdôvodne necvičí.

Aktivita je teda výsledkom aktivity na hodinách a aktívnej účasti na hodinách. U niektorých žiakov sa vo výnimočnom prípade (individuálny študijný plán, športové tréningy počas hodín TSV, dlhodobé zranenie) aktívna účasť na hodinách nepočíta.

Hodnotenie limitov /II. blok/:

Hodnotia sa limity, ktoré sú spoločné pre všetkých žiakov a učiteľov v danom ročníku.