

# TELESNÁ VÝCHOVA

## A. CHARAKTERISTIKA PREDMETU

## B. CIELE PREDMETU

## C. TEMATICKÉ CELKY

## D. ORIENTAČNÉ OBSAHY, VÝKONY, KOMPETENCIE, PRESAHY A PRIEREZOVÉ TÉMY PODĽA JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKOV (1. - 9. r.)

### A. CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vzdelávací predmet telesná výchova ako súčasť komplexného vzdelávania žiakov v problematike zdravia smeruje na jednej strane k poznaniu vlastných pohybových možností a záujmov, na druhej strane k poznávaniu účinkov konkrétnych pohybových činností na telesnú zdatnosť, duševné a sociálne blaho. Pohybové vzdelávanie postupuje od spontánnej pohybovej činnosti žiakov k činnosti riadenej a výberovej. Predpokladom pre osvojovanie pohybových zručností v základnom vzdelávaní je žiakov *zážitok* z pohybu a z komunikácie pri pohybe; dobre zvládnutá zručnosť potom spätne kvalitu jeho zážitku umocňuje.

Človek potrebuje približne prvých dvadsať rokov života dokiaľ jeho kostný systém končatín dosiahne konečnú veľkosť a odoviedajúce svalstvo tela sa tomu prispôsobí. V druhom desaťročí, kde rast kostí nadobudne mohutnú intenzitu a nakoniec svoj záver, je systém kostí a svalov ako aj látkovej výmeny špeciálne prispôsobivý. Veľmi pováženia hodné - najmä u mládeže - sú zdravotné vplyvy vrcholového športu, ktoré môžu čiastočne viesť k nekorigovateľným poruchám hormonálneho systému a systému výmeny látok. Telesná výchova vo waldorfskej pedagogike sa snaží aby pohybová činnosť a zážitok z nej prichádzali k žiakovi v primeranom čase a intenzite, s ohľadom na celkové zdravie a harmonický rozvoj žiaka.

Telesná výchova poskytuje praktické a teoretické vzdelanie v oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov ako aj formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite všeobecne. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s dôrazom na hrubú i jemnú motoriku.

### B. CIELE PREDMETU

#### **B1. Všeobecné ciele**

- usilovať o pohybové činnosti a zážitky z nich tak, aby prichádzali k žiakovi v primeranom čase a intenzite, s ohľadom na celkové zdravie a harmonický rozvoj osobnosti
- podporovať procesy sebapoznania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti
- stimulovať reč a myslenie počas a skrze telovýchovnú činnosť
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove a pohybovým aktivitám
- kultivovať pohybový prejav s dôrazom na správne držanie tela
- umožniť rozvoj koordinačných a kondičných schopností
- osvojiť si pohybové návyky a zručnosti
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie

#### **B2. Špecifické ciele / Kompetencie**

Špecifické ciele sú vyjadrené pomocou Kompetencií.

#### **Kompetencie 1.-5.ročník**

Pohybové kompetencie

- mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky v súvislosti so základnými lokomočnými a nelokomočnými pohybmi

#### Informačno-kognitívne kompetencie (IKK)

- mať elementárne vedomosti a poznatky ( základný pojmový aparát a pod.) z telesnej výchovy a športu

- poznať a dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky v súvislosti s pohybovou činnosťou  
- uvedomovať si význam pohybu pre zdravie človeka

#### Matematicko-vedné kompetencie (MVK)

- ...

#### Učebné kompetencie (UK)

- mať veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku

#### Občianské a kultúrne kompetencie (OKK)

- ...

#### Komunikačné kompetencie (KK)

- ...

#### Personálne a sociálne kompetencie (PSK)

- akceptovať práva a povinnosti účastníkov hry resp. skupinovej pohybovej činnosti  
- byť tolerantný a kooperatívny pri práci v skupine  
- dokázať uplatňovať princípy fair-play

#### Postojové kompetencie (PK)

- prejavovať záujem o pohybové činnosti ako aj o ich pravidelnú realizáciu

### **Kompetencie 6.-9.ročník**

#### Pohybové kompetencie

-

#### Informačno-kognitívne kompetencie (IKK)

-

- poznať a dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky v súvislosti s pohybovou činnosťou  
- uvedomovať si význam pohybu pre zdravie človeka

#### Matematicko-vedné kompetencie (MVK)

- ...

#### Učebné kompetencie (UK)

- mať veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku

#### Občianské a kultúrne kompetencie (OKK)

- ...

#### Komunikačné kompetencie (KK)

- ...

#### Personálne a sociálne kompetencie (PSK)

- akceptovať práva a povinnosti účastníkov hry resp. skupinovej pohybovej činnosti  
- byť tolerantný a kooperatívny pri práci v skupine  
- dokázať uplatňovať princípy fair-play

#### Postojové kompetencie (PK)

- prejavovať záujem o pohybové činnosti ako aj o ich pravidelnú realizáciu

### **B3.Napĺňanie cieľov**

Aby sme naplnili ciele telesnej výchovy na základnej škole musíme:

- poznať a spoznávať žiakov, klásť požiadavky primerane ich telesným, pohybovým a duševným predpokladom
- zmysluplne plánovať a rozvrhnúť učivo v konkrétnych podmienkach školy a triedy
- sústavne a všestranne využívať pomôcky a materiálne vybavenie
- uplatniť zmysluplnú a účelnú organizáciu práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny

- opakovať a objektívne hodnotiť žiakov
- systematicky viesť evidenciu postupov a výsledkov práce
- prepájať výchovno-vzdelávací proces v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školu a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi

V modernej pedagogike nemôžu chýbať rôzne metodické vyučovacie formy ako samostatná práca, práca vo dvojiciach, skupinová práca ako i frontálne vyučovanie.

## **C. TÉMATICKÉ CELKY**

### **C1. Poznatky z telesnej výchovy a športu**

### **C2. Artistika**

### **C3. Atletika**

### **C4. Všeobecná gymnastika**

### **C5. Pohybové hry**

### **C6. Športové hry**

### **C7. Plávanie**

### **C8. Sezónne činnosti**

### **C1. Poznatky z telesnej výchovy a športu**

#### **VÝZNAM**

Poznatky z telesnej výchovy patria k základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností.

#### **OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

- výchova so zameraním na poznatky o kalokagatii a fair-play, o olympijských hrách, ako aj o Medzinárodnom olympijskom výbore a Slovenskom olympijskom výbore
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností
- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus
- prvá pomoc pri drobných poraneniach
- odborná terminológia
- technika a metodika osvojovaných pohybových činností
- pravidlá a taktika hier, základné činnosti rozhodcu

#### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- poznať drobné organizačné formy telesnej a športovej výchovy
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností

- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností

## METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY

Vyučuje sa priebežne ako integrovaná súčasť hodín.

### **C2. Artistika**

#### VÝZNAM

Všeobecným významom artistiky je:

- rozvoj kreativity prostredníctvom hravého poznávania artistických cvičení a náradia
- možnosť spoznať a zmeniť vlastný pohybový vzorec

Artistika pomáha nielen rozvoju motoriky, ale aj zvyšuje počet prepojení mozgových buniek; tomu, kto ju praktikuje, sa zlepšujú motorické, pamäťové aj učebné schopnosti. Okrem toho:

- **akrobatika** učí dôvere a zodpovednosti
- **žonglovanie** učí kontrole, resp. zdravému pomeru a rytmu medzi pevným držaním a pustením
- **balancovanie** učí pokoju, koncentráciu a prekonávaniu strachu

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

##### **Skúsenosti:**

##### **a) Akrobatika:**

- telesné napätie v súvislosti s rznymi a veľkými ako aj minimálnymi pohybmi celého tela
- telesná sila: v správnom momente a v správnom čase nasadiť správnu mieru sily
- učiť sa niesť a uniesť
- vzdať sa vlastnej (navykutej) vzpriamenosti v prospech novo "vybojovanej" vzpriamenosti v skupine
- hľadať a nachádzať nové (pohybové) vzťahy k svojmu spolucvičiacemu
- tzv. začlenenie vlastného tela medzi zem (ťaž) a nebo (ľahkosť)

##### **b) Žonglovanie a obdobná koordinačná zručnosť s artistickým náradím:**

- rytmické i tanečné pohyby
- zrýchlenie a ťaž
- cit pre rytmus: vycítiť rytmus lietajúcich predmetov a zladiť sa s nimi v ich pohyboch
- v rytme je sila - základný motív pre celý život
- prebádať rôzne pohybové štýly: cvičiť (seba-)reflexiu
- prostredníctvom jasnej predstavy pohybu v spojitosti s telom sa vyvíja činorodé myslenie
- stupňovanie koncentrácie
- pocit slobody

##### **c) Balancovanie:**

- malé, jemné (vyrovnávacie) pohyby
- cit pre rovnováhu: do kľudného stavu príšlý "zvnútornený" pohyb
- nájsť, cítiť, posilniť vnútorný stred
- vyvinúť dôveru vo vlastný telesný pocit
- prekonať strach zrieknutím sa navykutej kontroly
- hľadať a nájsť novú rovnováhu
- zažiť vlastný duševný stred: aktivita, ktorá sa v každej chvíli obnovuje

##### **Vedomosti:**

- zásady správneho držania tela
- zásady správneho zaobchádzania s artistickým náradím
- základné názvoslovie telesných cvičení ako aj jednotlivých artistických náradí
- metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb ako aj osvojovania zručností s artistickým náradím

**Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné a koordinačné schopnosti ako aj schopnosť dôvery a zodpovednosti, zdravej kontroly (optimálny pomer a rytmus medzi pevným držaním a pustením), pokoja a koncentrácie
- technicky správne polohy a pohyby tela s náčiním i bez neho
- formovanie schopnosti dôvery a zodpovednosti, zdravej kontroly (optimálny pomer a rytmus medzi pevným držaním a pustením), pokoja a koncentrácie
- formovanie kultivovaného prejavu osobnosti žiaka

**VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary
- vedieť prakticky ukázať artistické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonávaním v zostave jednotlivca alebo skupiny
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní artistických cvičení
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného artistického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň

**METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY**

Vyučuje sa v menších tematických celkoch a priebežne od 5.-tého ročníka vyššie.

**C3. Atletika****VÝZNAM**

Umožniť žiakovi nadobudnúť vedomosti, zručnosti a návyky základných atletických lokomócií pre rozvoj jeho zdatnosti a celkového zdravia.

**OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

Dôrazom a základom obsahu sú pôvodné olympijské ideály kalogatie a fair-play. Aj v tomto zmysle má zvláštne postavenie príprava a účasť žiakov piateho ročníka na medzinárodnej olympiáde waldorfských škôl v starogréckom pentatlone.

V ostatnom, okrem hodu granátom, odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

**VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

Odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

**METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY**

Vyučuje sa v menších tematických celkoch a priebežne od 3.-tieho ročníka vyššie.

**C4. Všeobecná gymnastika****VÝZNAM**

Vyváženým telocvičným školením podporiť zdravotne orientovanú zdatnosť žiaka ako aj jeho koordinovaný a kultivovaný prejav.

**OBSAHOVÝ ŠTANDARD****Vedomosti:**

- zásady správneho držania tela, chybné držanie tela
- základné názvoslovie telesných cvičení

- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky
- metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb
- zdravotne orientovaná zdatnosť
- pozitívny životný štýl

### **Zručnosti a schopnosti:**

- cvičenia rozvíjajúce kondičné a koordinačné schopnosti
- technicky správne polohy a pohyby tela, hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na náradí a s náčiním, estetika pohybov
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností
- formovanie telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka

### **Základná gymnastika:**

#### Akrobacia:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi
- stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne
- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne
- podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách)

#### Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360°
- obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, križením, prísunom. Obraty jednožne prednožením o 180° – 360°

#### Cvičenie na náradí:

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby
- lavičky, nízka kladina: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojci; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo; väzby, zostava
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolucvičiaci); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka
- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky – prekot vpred, zákmihom doskok na podložku
- bradlá: vzpor, sed roznožný, kmihanie: prešvihy a prednožky a zákmihy, kotúľ roznožmo do roznožma, stojka na pleciah
- lano a žrd: šplhanie

#### Cvičenie s náčiním:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožne, skrižmo, striedavonožne, väzby, zostava
- palica – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrbtice, elasticitu svalov
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie

#### Relaxačné cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia
- pasívna kinetická relaxácia

#### Poradové cvičenie:

- nástup, pochod, povely

### **Bothmerová gymnastika:**

Bothmerová gymnastika je pomenovaná podľa jej zakladateľa Fritza von Bothmer. Ten vyvinul pohybové formy cvičení tejto gymnastiky pod aspektom, pridať a priznať im okrem praktického cieľa v prekrvení-roztiahnutí-kondícií aj hlbší význam : uvedomiť si vo svojom telesnom postoji vzťah k priestoru a jeho trojrozmernosti. V tejto gymnastike je snaha ukázať žiakom, cez určité

pohybové formy cvičení a na základe ich vlastného tela, priestorové smery a kvality. Tieto pohybové cvičenia majú do 11. roku dieťaťa obrazný, rytmický a elementárny charakter; od 12. roku geometrický a zážitkový, po 14. roku vedomím a myslením uchopovaný charakter. Každá z troch priestorových dimenzií má špecifickú kvalitu; človek sám v prierezoch svojej postavy ukazuje pečať a charakter troch priestorových dimenzií, ktoré sú napokon tromi základnými stavebnými princípmi ľudskej postavy.

Žiak získava vedomie zdravého, vzpriameného držania tela ako aj samotné takéto držanie.

Bothmerová gymnastika pomáha zdravému rozvoju žiakovej sebareflexie najmä v súvislosti s vnímaním vlastného konania a okolia.

- názvy jednotlivých cvičení možno nájsť v obsahoch podľa jednotlivých ročníkov
- Literatúra: Bothmer, Alheidis von: *Die Bothmer-Gymnastik: pädagogische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten (Bothmerová gymnastika: pedagogické a terapeutické možnosti aplikácie)*; Stuttgart 2004

### **Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe:**

- tlieskanie a rytmické vydupávanie
- prebehovanie a skoky cez krúžiace švihadlo
- cvičenia s krátkym a dlhým švihadlom - preskoky rôznym spôsobom a krátke zostavy
- lokomočné pohyby (chôdza, beh, poskoky)
- rytmizovaný beh v rôznych formách (napr. lemniskáta)
- cvičenia s krátkou palicou

### **Kondičná gymnastika:**

Odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedieť pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchranu, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela
- vedieť objektívne posúdiť svoju individuálnu pohybovú úroveň

### **METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY**

Vyučuje sa v menších tematických celkoch a priebežne od prvého ročníka (spočiatku len časť Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe, konkrétnejšie viď obsahy podľa jednotlivých ročníkov) vyššie.

## **C5. Pohybové hry**

### **VÝZNAM**

Pohybové hry sú zamerané na všestranný rozvoj pohybových a sociálnych schopností v rámci skupiny žiakov. Predovšetkým vo veku pred pubertou môžu rovnako podporovať aj rozvoj pozitívnej kreativity. Produktívna sila, radosť z pohybu a činnosti, zo skúšania a pozmenenia a z tvorivých vyjadrení našich myšlienok pochádzajú s rovnakého zdroja ako hra a kreativita. Sila detských predstáv a fantázie, ktorá preniká hrou a koncentrovaná odovzdanosť sa hraciu objektu a pohybu, byť plne uchopený konaním v hre v rámci jej pravidiel, vedú k stále novým podnetom a týmto k vnútornému uspokojeniu nielen detskej duše. To vytvára priestor pre aktívny rozvoj pozitívnych kreatívnych i sociálnych schopností žiakov.

### **OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

- poznatky o základných pojmoch a o pravidlách realizovaných hier

- poznatky o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier
- poznatky o význame hier pre celkové zdravie i zábavu
- hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných a koordinačných)
- hry zamerané na rozvoj pozitívnych kreatívnych a sociálnych schopností
- prípravné hry pre športové hry

#### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- rešpektovať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá
- pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe
- uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe
- uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním
- využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, a pod.) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase)

#### METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY

Vyučuje sa priebežne od prvého ročníka vyššie.

Štandardná literatúra: Kischnick, Rudolf/ van Haren, Wil: *Dreh dich nicht um... Bewegungsspiele für Kinder und Jugendliche (Neotáčaj sa... Pohybové hry pre deti a mládež)*; Stuttgart 2008

### **C6. Športové hry**

#### VÝZNAM

Schopnosťou hrať vybranú športovú hru podľa dohodnutých pravidiel a noriem rozvíjať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť a statočnosť ako aj pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperom.

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

#### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- správne pomenovať, popísať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie a systémy
- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača
- objektívne posúdiť hodnotu vlastného individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie pred hrou

#### METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY

Vyučuje sa v menších tematických celkoch a priebežne od piateho ročníka (konkrétnejšie vid' obsahy podľa jednotlivých ročníkov) vyššie.

### **C7. Plávanie**

Odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

#### METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY

Vyučuje sa v menších tematických celkoch od tretieho ročníka vyššie.



## **C8. Sezónne činnosti**

Odpovedá Štátnemu vzdelávaciemu programu: Telesná a športová výchova, príloha ISCED2, Bratislava 2009.

### **METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY**

Vyučuje sa v menších tematických celkoch od prvého/druhého ročníka (spočiatku len časť Cvičenia v prírode) vyššie.

## **D. ORIENTAČNÉ OBSAHY, VÝKONY, KOMPETENCIE, PRESAHY A PRIEREZOVÉ TÉMY PODĽA JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKOV (1. - 9. r.)**

Poznámka: N= nácvik Z= zdokonaľovanie S= samostatné prevedenie

<b>Obsah</b>	<b>Výkon</b>	<b>Kompe- tencie</b>	<b>Presahy, Prierezové témy</b>
<b>Telesná výchova, 1.ročník</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• rôzne pôvodné ľudové pohybové hry, kruhové spievané hry, riekanky a naháňačky</li><li>• tleskanie a rytmické vydupávanie, skoky cez švihadlo</li><li>• dôraz je kladený na rytmické spojenie pohybu a slova</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rozvoj orientačných, reakčných, rovnovážnych, rytmických, rozlišovacích a koordinačných pohybových schopností</li><li>• žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi jednoduché pohybové činnosti jednotlivca alebo činnosti vykonávané v skupine; usiluje o ich zlepšenie</li><li>• spolupracuje pri jednoduchých tímových pohybových činnostiach</li><li>• reaguje na základné pokyny a povely k osvojovanej činnosti a jej organizácií</li><li>• v známych priestoroch školy žiak uplatňuje hlavné zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybových činnostiach</li><li>• žiak so zdravotným oslabením zvláda jednoduché špeciálne cvičenia súvisiace s vlastným oslabením</li></ul>	UK	OSR, Hv,
<b>Obsah</b>	<b>Výkon</b>	<b>Kompe- tencie</b>	<b>Presahy, Prierezové témy</b>
<b>Telesná výchova, 2.ročník</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• pohybové hry a činnosti s motívom príbehu v telocvični alebo v prírode (napr. prechod cez úzku lavičku - kmeň stromu)</li><li>• rôzne pôvodné ľudové pohybové hry, kruhové spievané hry, naháňačky, vyzývačky a skákačky</li><li>• tleskanie a rytmické vydupávanie, skoky cez švihadlo a lano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rozvoj orientačných, reakčných, rovnovážnych, rytmických, rozlišovacích a koordinačných pohybových schopností</li><li>• skoky a preskoky cez švihadlo: N, Z</li><li>• Kotúl' vpred: N</li></ul>	PSK	OSR, HV, EU,

<ul style="list-style-type: none"> <li>v rámci pohybových hier: beh; skok; cvičenia na zdokonalenie rovnováhy; držanie, hádzanie a chytanie lopty; chodenie na chodúľoch</li> <li>dôraz je kladený na rytmické spojenie pohybu a slova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krátke behy: N</li> <li>zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi jednoduché pohybové činnosti jednotlivca alebo činnosti vykonávané v skupine; usiluje o ich zlepšenie</li> <li>spolupracuje pri jednoduchých tímových pohybových činnostiach</li> <li>reaguje na základné pokyny a povely k osvojovanej činnosti a jej organizácií</li> <li>v známych priestoroch školy žiak uplatňuje hlavné zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybových činnostiach</li> <li>žiak so zdravotným oslabením zvláda jednoduché špeciálne cvičenia súvisiace s vlastným oslabením</li> </ul>		
<p><b>Obsah</b></p> <p><b>Telesná výchova, 3.ročník</b></p>	<p><b>Výkon</b></p>	<p><b>Kompe- tencie</b></p>	<p><b>Presahy, Prierezové témy</b></p>
<p><i>Všeobecná gymnastika: Nácviik rytmu a dynamiky v pohybe:</i> prepojené tleskanie a rytmické vydupávanie; zložitejšie skoky cez krúžiace švihadlo; <i>Bothmerová gymnastika:</i> gymnastická kolohra „Prichádzame...“, kolohry napodobňujúce pôvodné remeslá; <i>Základná gymnastika:</i> Akrobacia: kotúl vpred, kotúl vzad, kotúl pozdĺžne („váľanie sudov“); Cvičenia s využitím náradia, cvičenia s náčiním: skoky, preskoky, vytváranie príbehu ( prekážkové dráhy v rámci neho) vo vzťahu k fantázií detí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Atletika:</u> jednoduchý štafetový a prekážkový beh; hod loptou rôznymi spôsobmi; prvé skoky do výšky a do diaľky</li> <li><u>Pohybové hry:</u> rôzne pôvodné ľudové pohybové hry, kruhové spievané hry, naháňačky, vyzývačky; napr: „Mačky a myši“, „Ide pešiak okolo“, „Mucha-Cece“, „Líšky a zajace“...</li> <li>Základný korčuľarský výcvik</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <p><u>Všeobecná gymnastika:</u> kotúl vpred (Z), (N): kotúl vzad, kotúl pozdĺžne, základné skoky cez malé švihadlo(Z), skoky a preskoky (N)</p> <p><u>Atletika:</u> (N,Z): krátke behy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>žiak sa oboznamuje s telocvičným náradím a náčiním</li> <li>žiak preukazuje základné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu a diferenciacie</li> <li>zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi požadované pohybové činnosti jednotlivca alebo činnosti vykonávané v skupine; usiluje o ich zlepšenie</li> <li>spolupracuje pri jednoduchých skupinových pohybových činnostiach</li> <li>reaguje na základné pokyny a povely k osvojovanej činnosti a jej organizácií</li> <li>v známych priestoroch školy žiak uplatňuje hlavné zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybových činnostiach</li> <li>žiak so zdravotným oslabením zvláda jednoduché špeciálne cvičenia súvisiace s vlastným oslabením</li> </ul>	<p>PSK, PK</p>	<p>FK, OSR,</p>

Obsah <b>Telesná výchova, 4.ročník</b>	Výkon	Kompe- tencie	Presahy, Prierezové témy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: <i>Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe</i>: prepojené tleskanie a rytmické vydupávanie, zložitejšie skoky cez krúžiace švihadlo; <i>Bothmerová gymnastika</i>: gymnastická kolohra „Ja stojím, ja chodím, ja bežím...“; <i>Základná gymnastika</i>: Akrobacia: kotúl' vpred, kotúl' vzad, kotúl' pozdĺžne („váľanie sudov“), premet bokom obojručne („mlynské koleso“), Cvičenia s využitím náradia, cvičenia s náčiním: skoky, preskoky, vytváranie príbehu ( prekážkové dráhy v rámci neho) vo vzťahu k fantázií detí</li> <li>• <u>Artistika</u>: úvod do balansovania a žonglovania</li> <li>• <u>Atletika</u>: štafety; hod loptou rôznymi spôsobmi; skoky do výšky a do diaľky; drep a bežanie na zapísknutie</li> <li>• <u>Pohybové hry</u>: naháňačky, vyzývačky; napr.: „Povaľáč“, „Rybár“, „Sedmospáč“, „Čarodejník“</li> <li>• <u>Úvod do športových hier</u>: (držanie a chytanie lopty, vedenie lopty driblingom, prihrávky)</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: kotúl' vpred (S), kotúl' vzad (Z), premet bokom obojručne (N), šplh na žrdi (N), základné skoky cez malé švihadlo (S)</li> <li><u>Atletika</u>: krátke behy (Z)</li> <li>• žiak sa oboznamuje s telocvičným náradím a náčiním</li> <li>• preukazuje základné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu, diferenciacie a koordinácie</li> <li>• prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</li> <li>• žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové zručnosti</li> <li>• uplatňuje pravidlá hygieny a bezpečného správania v bežnom športovom prostredí</li> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti.</li> <li>• koná v duchu fair-play: dodržiava pravidlá hier a súťaží, pozná a označí zjavné priestupky proti pravidlám a adekvátne na ne reaguje.</li> <li>• žiak so zdravotným oslabením koriguje techniku cvičenia podľa pokynov učiteľa</li> </ul>	PK, UK,	OSR,
Obsah <b>Telesná výchova, 5.ročník</b>	Výkon	Kompe- tencie	Presahy, Prierezové témy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: <i>Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe</i>: prepojené tleskanie a rytmické vydupávanie, zložitejšie prebehovanie a skoky cez krúžiace švihadlo; <i>Bothmerová gymnastika</i>: gymnastická kolohra „Tvoríť kruh...“; „Základné cvičenie“; „Tiaž a ľahkosť“- obidve varianty; <i>Základná gymnastika</i>: Akrobacia: kotúl' vpred, kotúl' vzad, kotúl' pozdĺžne, premet bokom obojručne, stojka na rukách s oporou; prechod na samostatné cvičenie na náradí, šplh na žrdi, cvičenia na rebrinách; pružný mostík - obojnožný odraz, preskoky; úvodné cvičenia na hrazde a bradlách</li> <li>• <u>Atletika</u>: malé kruhové štafety, napr.: podávanie lopty v kruhu a nesenie lopty</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Atletika</u>: (N): beh na 60 m, beh na 2500 m, štafetový beh, skok do diaľky bez techniky a skok do výšky bez techniky, trafiť loptou na cieľ, zápasenie - preťahy a pretlaky(N)</li> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: kotúl' vzad (S), (N, Z): stojka na rukách s oporou, šplh na lane a na žrdi, premet bokom obojručne, skoky cez švihadlo- kratke zostavy, váha predklonmo; úvodné cvičenia na hrazde a bradlách (N), Skoky a preskoky: (N,Z,S): pružný mostík- obojnožný odraz</li> </ul>	KRP, MVK, UK,	OSR, Vv, EU, PsD, Etv, D, Hv, Rp,

<p>okolo kruhu, iné štafety, štafetový beh; behy na krátku vzdialenosť - preteky; hod loptou rôznymi spôsobmi; jednoduchá forma starogréckeho pentatlonu (beh na 60m, beh na 2500m; štafetový beh; skok do diaľky a do výšky; zápasenie (preťahy a pretlaky vo dvojiciach); hod diskom; hod oštepom)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Artistika</u>: úvod do akrobatiky</li> <li>• <u>Pohybové hry</u>: loptové hry („prihrávačky“, „triafačky“) napr: „Pamäťová“; bežecké hry (naháňačky, vyzývačky) napr.: „Zakliate-odčarované“</li> <li>• <u>Úvod do športových hier</u> (držanie a chytanie lopty, vedenie lopty driblingom, streľba)</li> <li>• <u>Plávanie</u>: (základný plavecký nácvik)</li> <li>• Príprava na každoročnú medzinárodnú olympiádu v starogréckom päťboji, účasť na nej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Plávanie</u>:(Z,S): prepláva 50 metrovú vzdialenosť zvoleným plaveckým spôsobom s prislúchajúcim štartovým skokom a základnou obrátkou</li> <li>• žiak sa oboznámil s telocvičným náradím a náčiním</li> <li>• preukazuje dostatočné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu, diferenciacie a koordinácie</li> <li>• prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</li> <li>• žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové zručnosti</li> <li>• uplatňuje pravidlá hygieny a bezpečného správania v bežnom športovom prostredí</li> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti</li> <li>• koná v duchu fair-play: dodržiava pravidlá hier a súťaží, pozná a označí zjavné priestupky proti pravidlám a adekvátne na ne reaguje</li> <li>• žiak so zdravotným oslabením koriguje techniku cvičenia podľa pokynov učiteľa</li> </ul>		
<b>Obsah</b>  <b>Telesná výchova, 6.ročník</b>	<b>Výkon</b>	<b>Kompe- tencie</b>	<b>Presahy, Prierezové témy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: <i>Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe</i>: Cvičenia s krátkym a dlhým švihadlom - preskoky rôznym spôsobom a krátke zostavy, lokomočné pohyby (chôdza, beh, poskoky), cvičenia s krátkou palicou; <i>Bothmerová gymnastika</i>: cvičenia s krátkou palicou zamerané na zdokonalenie správneho držania tela: „Rolujúca palica“, „Trojuholník s a bez palice“, „Štvoruholník“; <i>Základná gymnastika</i>: Akrobacia: kotúl vpred a vzad, kotúl letmo, stojka na rukách s oporou, stojka na hlave, premet bokom obojručne, väzby a zostavy z osvojovaných cvičebných tvarov; Preskoky: pružný mostík: koza + debna (nácvik jedn. fáz preskoku, roznožka, skrčka, odbočka – na šírku); šplh na žrdi; šplh na lane;</li> <li>• <u>Atletika</u>: beh na 60m; vytrvalostný beh; štafetový beh; skok do diaľky a do výšky; hod diskom; hod oštepom; hod loptou</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Atletika</u>: beh na 60m (Z), vytrvalostný beh (Z) , štafetový beh (Z), skok do diaľky a výšky (Z), hod kriketovou loptičkou (N)</li> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: (S): kotúl vpred a vzad, kotúl letmo, stojku na hlave , stojku na rukách s oporou, premet bokom obojručne, krátke zostavy; Preskoky:(S): obojnožný odraz, roznožka cez kozu; Šplh na žrdi (N,Z); Šplh na lane (N,Z)</li> <li>• <u>Artistika</u>: (N,Z,S): balansovanie, žonglovanie, akrobatika</li> <li>• <u>Úvod do šport. hier</u>: prihrávky a nahrávky, streľba (N,Z)</li> <li>• žiak preukazuje dostatočné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu, diferenciacie a koordinácie</li> <li>• prejavuje primeranú</li> </ul>	PSK, MVK, PK, KRP,	M, Vv, Tvpr, D, Rp, Hv, Etv,

<p>rôznymi spôsobmi; hod kriketovou loptičkou; úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Artistika:</b> balansovanie, žonglovanie, jazda na jednokolke, akrobatika a pod.</li> <li>• <b>Pohybové hry:</b> „Nekrytý beh“; „Vybíjaná“; „Lopta nad špagát (tiež s 2 a 3 loptami)“; „Nebo a Zem“</li> <li>• <b>Úvod do športových hier:</b> (držanie a chytanie lopty, vedenie lopty driblingom, prihrávky, strelba)</li> <li>• Príprava na každoročné celotriedné cirkusové vystúpenie ako aj samotné vystúpenia pre verejnosť</li> </ul>	<p>samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti</li> <li>• Žiak uplatňuje vhodné a bezpečné správanie aj v menej známom prostredí športovísk, prírody, cestnej premávky; predvída možné nebezpečenstvo úrazu a prispôsobí im svoju činnosť.</li> <li>• Žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové schopnosti a tvorivo ich aplikuje v hre, súťaži, pri rekreačných činnostiach.</li> <li>• Žiak užíva osvojované názvoslovie.</li> <li>• Žiak naplňa v školských podmienkach základné olympijské myšlienky - čestné súperenie, pomoc handicapovaným, rešpekt k opačnému pohlaviu, ochranu prírody pri športe.</li> <li>• Žiak sa dohodne na spolupráci i na jednoduchej taktike vedúcej k úspechu družstva a dodržiava ju.</li> <li>• Žiak rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývajúce z role hráča, rozhodcu, diváka, organizátora.</li> <li>• Žiak sleduje určené prvky pohybovej činnosti a výkony, eviduje ich a vyhodnotí.</li> <li>• Žiak zorganizuje samostatne i v tíme jednoduché turnaje, preteky; spoluurozoduje osvojované hry a súťaže</li> <li>• Žiak so zdravotným oslabením uplatňuje zodpovedajúcu vytrvalosť a cieľavedomosť pri vykonávaní stavu prispôsobených cvičení</li> <li>• Žiak sa snaží v rámci svojich možností a skúseností o aktívnu podporu zdravia</li> </ul>		
<p><b>Obsah</b></p> <p><b>Telesná výchova, 7.ročník</b></p>	<p><b>Výkon</b></p>	<p><b>Kompe- tencie</b></p>	<p><b>Presahy, Prierezové témy</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Všeobecná gymnastika:</b> <i>Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe:</i> Cvičenia s krátkym a dlhým švihadlom - preskoky rôznym spôsobom a krátke zostavy, lokomočné</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atletika:</b> beh na 60m (S) , vytrvalostný beh (Z) ,skok do diaľky a výšky (Z), trojskok (N),</li> </ul>	<p>PSK, KRP, UK, PK,</p>	<p>M, Vv, Tvpr, D, OSR,</p>

<p>pohyby (chôdza, beh, poskoky), rytmizovaný beh v rôznych formách (napr. lemniskáta); <i>Bothmerová gymnastika</i>: „Kruhové slučky“, „Skok do stredu“, „Rytmus“; <i>Základná gymnastika</i>: Akrobacia: kotúl' vpred a vzad, kotúl' letmo, stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom obojručne, väzby a zostavy z osvojovaných cvičebných tvarov; Skoky a preskoky: pružný mostík, trampolína: koza + debna (návnik jedn. fáz preskoku, roznožka, skrčka, odbočka – na šírku), salto z trampolíny; Hrazda: základné polohy (vis vnesmo, vis strhmlav, vzpor vpred, vzpor vzadu, vzpor jazdmo), základné cvičebné tvary (náskoky, zoskoky, prešvihy, výmyk, toč jazdmo); Kladina/Dievčatá: lokomočné pohyby so sprievodnými polohami paží (chôdza, beh, prísuný a premenný krok, obraty, poskoky, skoky, váha predklonmo), poskoky; Bradlá: vzpor, sed roznožný, kmihanie; šplh na žrdi; šplh na lane; cvičenia na rebrinách;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Atletika</u>: beh na 60m, na 100 m; vytrvalostný beh; štafetový beh; skok do diaľky, trojskok; skok do výšky; hod diskom; hod oštepom; hod loptou rôznymi spôsobmi; hod loptou s pútkom; odpaľovanie (odbíjanie) lopty; úpoly;</li> <li>• <u>Artistika</u></li> <li>• <u>Pohybové hry</u>: „Horiaca lopta“; „Odbíjaná“; „Košová“; "Prehadzovaná"...</li> <li>• <u>Úvod do športových hier</u>: Volejbal (nahrávanie, odbitie, podanie a smeč); Basketbal (dribling, prihrávka, strelba),</li> </ul>	<p>hod diskom (Z), hod oštepom (Z), hod kriketovou loptičkou (Z), hod loptou s pútkom (Z), odpaľovanie lopty (N), úpoly (Z),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: (S): stojka na rukách, premet bokom obojručne, krátke zostavy; (N,Z): Salto; Preskoky: skrčka cez kozu a debnu - na šírku (S); Hrazda: náskoky a zoskoky (Z), vzpor vpred, vzadu a jazdmo (N,Z), toč vpred (Z), výmyk (N,Z); Kladina (dievčatá):(N):skoky, obraty, váha predklonmo, krátke zostavy Bradla (Chlapci):vzpor + sed roznožný (N,Z), kmihanie (N); Šplh na žrdi (S); Šplh na lane (Z)</li> <li>• <u>Úvod do šport. hier</u>: Volejbal: odbíjanie a nahrávanie (N); Basketbal: dribling a vedenie lopty (N,Z), strelba (Z)</li> <li>• preukazuje dostatočné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu a diferenciácie</li> <li>• prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</li> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti</li> <li>• Žiak uplatňuje vhodné a bezpečné správanie aj v menej známom prostredí športovísk, prírody, cestnej premávky; predvída možné nebezpečenstvo úrazu a prispôsobí im svoju činnosť.</li> <li>• Žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové schopnosti a tvorivo ich aplikuje v hre, súťaži, pri rekreačných činnostiach.</li> <li>• Žiak užíva osvojované názvoslovie.</li> <li>• Žiak naplňa v školských podmienkach základné olympijské myšlienky - čestné súperenie, pomoc handicapovaným, rešpekt k opačnému pohlaviu, ochranu prírody pri športe.</li> </ul>	<p>Etv,</p>	
---	--	-------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žiak sa dohodne na spolupráci i na jednoduchej taktike vedúcej k úspechu družstva a dodržiava ju.</li> <li>• Žiak rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývajúce z role hráča, rozhodcu, diváka, organizátora.</li> <li>• Žiak sleduje určené prvky pohybovej činnosti a výkony, eviduje ich a vyhodnotí.</li> <li>• Žiak zorganizuje samostatne i v tíme jednoduché turnaje, preteky, turistické akcie na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a súťaže</li> <li>• Žiak so zdravotným oslabením uplatňuje zodpovedajúcu vytrvalosť a cieľavedomosť pri vykonávaní stavu prispôbených cvičení</li> <li>• Žiak sa snaží v rámci svojich možností a skúseností o aktívnu podporu zdravia</li> </ul>		
<b>Obsah</b>	<b>Výkon</b>	<b>Kompe- tencie</b>	<b>Presahy, Prierezové témy</b>
<b>Telesná výchova, 8.ročník</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: dôraz: cvičenia s plnou loptou (do 3 kg); <i>Nácvik rytmu a dynamiky v pohybe</i>: Cvičenia s krátkym a dlhým švihadlom - preskoky rôznym spôsobom a krátke zostavy, lokomočné pohyby (chôdza, beh, poskoky); <i>Bothmerová gymnastika</i>: „ Pád do priestoru“ (+ jeho alternatívy); „Zadržaný trojuholník“, „Kruhové slučky“ s plnou loptou i bez nej; <i>Základná gymnastika</i>: Akrobacia: kotúl vpred a vzad, kotúl letmo, kotúl vzklopmo, stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom obojručne, premet bokom s 90 stupňovým obratom a doskokom znožmo (rondat), premet vpred s dopomocou, väzby a zostavy z osvojovaných cvičebných tvarov; Skoky a preskoky: pružný mostík, trampolína: koza + debna (nácvik jedn. fáz preskoku, roznožka, skrčka, odbočka – na šírku, na dĺžku), salto; Hrazda: základné polohy (vis vnesmo, vis strhmlav, vzpor vpredu, vzpor vzadu, vzpor jazdmo), základné cvičebné tvary (náskoky, zoskoky, prešvihy, výmyk, toč vpred, toč jazdmo, podmet); Kladina/Dievčatá: lokomočné pohyby so sprievodnými polohami paží (chôdza, beh, prísuný a premenný krok,</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Atletika</u>: vytrvalostný beh (Z), skok do diaľky a výšky (Z), trojskok (Z), hod diskom (Z), hod oštepom (Z), hod kriketovou loptičkou (Z), hod loptou s putkom (Z), odpaľovanie lopty (Z), úpoly (Z), vrh guľou (N)</li> <li>• <u>Všeobecná gymnastika</u>: rondat (N), premet vpred s dopomocou (N), krátke zostavy(S), Salto(Z); Preskoky: skrčka cez kozu a cez debnu - na dĺžku (N,Z); Hrazda: výmyk (S), toč jazdmo (S), podmet (N); Kladina (dievčatá):(S):skoky, obraty, váha predklonmo, poskoky, krátke zostavy; Bradla (chlapci): vzpor + sed roznožný (S), prešvihy(N,Z), zákmihy(N,Z), kotúl roznožmo (N), stojka na pleciah (N); Šplh na žrdi(S); Šplh na lane(S);</li> <li>• <u>Úvod do šport. hier</u>: Volejbal: odbíjanie a nahrávanie (Z), podávanie a smeč(N); Basketbal: dribling a vedenie lopty (Z), strelba (Z); Hádzaná: prihrávka (Z), vedenie</li> </ul>	UK, PSK, KRP, PK, MVK,	Tvpr, Ma, Etv, D, Hv,

<p>obraty, poskoky, skoky, váha predkľonmo); Bradlá: vzpor, sed roznožný, kmihanie: prešvihy a prednožky a zákmihy, kotúl roznožmo, stojka na pleciah; šplh na žrdi; šplh na lane; cvičenia na rebrinách; <i>Kondičná gymnastika</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Atletika</u>: úpoly a zápasenie, beh na 60m a na 100 m, vytrvalostný beh, behy so záťažou, štafetový beh, prekážkový beh, skok do diaľky, trojskok, skok do výšky, hod diskom, hod oštepom, hod loptou s pútkom, odpaľovanie (odbíjanie) lopty, vrh guľou</li> <li>• <u>Akrobatika</u></li> <li>• <u>Pohybové hry</u>: „Prehadzovaná“ s medicínalmi; "Pretlačaná", „Vyzdvihovaná“ a pod.</li> <li>• <u>Úvod do športových hier</u>: Volejbal (nahrávanie, odbitie, podanie a smeč); Basketbal (dribling, prihrávka, strelba); Hádzaná (vedenie lopty driblingom, prihrávky, strelba, preberanie, kríženie); Florbal (prihrávka s dlhým a krátkym švihom, spracovanie loptičky, strelba)</li> <li>• <u>Športové hry</u>: základné pravidlá (ihrisko, lopta, hrací čas, družstvo, priestupky), základný postoj a pohyb hráča</li> </ul>	<p>lopty driblingom (N,Z), kríženie a preberanie (N), Strelba (N,Z)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Športové hry</u>: zákl. pravidiel(N), zákl. postoj a pohyb hráča(N)</li> <li>• preukazuje dostatočné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu a diferenciacie</li> <li>• prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</li> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti</li> <li>• Žiak uplatňuje vhodné a bezpečné správanie aj v menej známom prostredí športovísk, prírody, cestnej premávky; predvída možné nebezpečenstvo úrazu a prispôsobí im svoju činnosť.</li> <li>• Žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové schopnosti a tvorivo ich aplikuje v hre, súťaži, pri rekreačných činnostiach.</li> <li>• Žiak užíva osvojované názvoslovie.</li> <li>• Žiak naplňa v školských podmienkach základné olympijské myšlienky - čestné súperenie, pomoc handicapovaným, rešpekt k opačnému pohlaviu, ochranu prírody pri športe.</li> <li>• Žiak sa dohodne na spolupráci i na jednoduchej taktike vedúcej k úspechu družstva a dodržiava ju.</li> <li>• Žiak rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývajúce z role hráča, rozhodcu, diváka, organizátora.</li> <li>• Žiak sleduje určené prvky pohybovej činnosti a výkony, eviduje ich a vyhodnotí.</li> <li>• Žiak zorganizuje samostatne i v tíme jednoduché turnaje, preteky, turistické akcie na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a súťaže</li> <li>• Žiak so zdravotným oslabením uplatňuje zodpovedajúcu vytrvalosť a cieľavedomosť pri vykonávaní stavu prispôsobených cvičení</li> </ul>		
---	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žiak sa snaží v rámci svojich možností a skúseností o aktívnu podporu zdravia</li> </ul>		
Obsah	Výkon	Kompetencie	Presahy, Prierezové témy
<b>Telesná výchova, 9.ročník</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Všeobecná gymnastika:</u> <i>Bothmerová gymnastika:</i> „ Pád do priestoru“ (+ jeho alternatívy), „Zadržaný trojuholník“, „Pád do bodu“, „Zráz“; <i>Základná gymnastika:</i> Akrobacia: kotúl vpred a vzad, kotúl letmo, kotúl vzklopmo, stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom obojručne, premet bokom s 90 stupňovým obratom a doskokom znožmo (rondat), premet vpred s dopomocou, väzby a zostavy z osvojovaných cvičebných tvarov; Skoky a preskoky: pružný mostík, trampolína: koza + debna (nácvik jedn. fáz preskoku, roznožka, skrčka, odbočka – na šírku, na dĺžku), salto; Hrazda: základné polohy (vis vznesmo, vis strhmlav, vzpor vpred, vzpor vzadu, vzpor jazdmo), základné cvičebné tvary (náskoky, zoskoky, prešvihy, výmyk, toč vpred, toč jazdmo, podmet); Kladina/Dievčatá: lokomočné pohyby so sprievodnými polohami paží (chôdza, beh, prísuný a premenný krok, obraty, poskoky, skoky, váha predklonmo), zostavy; Bradlá: vzpor, sed roznožný, kmihanie: prešvihy a prednožky a zákmihy, kotúl roznožmo do roznožma, stojka na pleciah; šplh na žrdi; šplh na lane; <i>Kondičná gymnastika;</i></li> <li>• <u>Atletika:</u> vrh guľou, úpoly a zápasenie, technika behu: beh na 60m, beh na 100m, vytrvalostný beh, behy so záťažou, štafetový beh, prekážkový beh; skok do diaľky, trojskok; skok do výšky- rôzne štýly; hod diskom; hod oštepom; hod loptou s pútkom; odpaľovanie (odbíjanie) lopty</li> <li>• <u>Akrobatika</u></li> <li>• <u>Pohybové hry:</u> "Pretláčaná"; „Prehadzovaná“ s medicínalmi; „Vyzdvihovaná“</li> <li>• <u>Úvod do športových hier:</u> Volejbal (nahrávanie, odbitie, podanie a smeč); Basketbal (dribling, prihrávka, strelba), Hádzaná (vedenie lopty driblingom, prihrávky, strelba, preberanie a kríženie);</li> </ul>	<p>Žiak zvláda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Zdokonalenie a samostatné prevedenie pohybových a športových činností, ktoré boli obsahom hodín telesnej výchovy</i></li> <li>• <i>Zápasy športových hier</i></li> <li>• preukazuje dostatočné pohybové schopnosti orientácie, reakcie, rovnováhy, rytmu a diferenciácie</li> <li>• prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení úrovne svojej zdatnosti</li> <li>• Žiak sa samostatne pripraví pred pohybovou činnosťou a ukončí ju v zhode s hlavnou činnosťou - zaťažovanými svalovými partiami.</li> <li>• reaguje na pokyny k vlastnému vykonaniu pohybovej činnosti</li> <li>• Žiak uplatňuje vhodné a bezpečné správanie aj v menej známom prostredí športovísk, prírody, cestnej premávky; predvída možné nebezpečenstvo úrazu a prispôsobí im svoju činnosť.</li> <li>• Žiak zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové schopnosti a tvorivo ich aplikuje v hre, súťaži, pri rekreačných činnostiach.</li> <li>• Žiak užíva osvojované názvoslovie.</li> <li>• Žiak naplňa v školských podmienkach základné olympijské myšlienky - čestné súperenie, pomoc handicapovaným, rešpekt k opačnému pohlaviu, ochranu prírody pri športe.</li> <li>• Žiak sa dohodne na spolupráci i na jednoduchej taktike vedúcej k úspechu družstva a dodržiava ju.</li> <li>• Žiak rozlišuje a uplatňuje práva</li> </ul>	MVK, PK, UK, PSK, KRP,	Etv, Tvpr, Ožz, OSR,

<p>Futbal (stavanie sa, uvoľňovanie, nabíehanie, prihrávka, preberanie lopty, vedenie lopty, strelby); Florbal (prihrávka s dlhým a krátkym švihom, spracovanie loptičky, strelba)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Športové hry:</b> základné pravidlá (ihrisko, lopta, hrací čas, družstvo, priestupky), základný postoj a pohyb hráča</li> </ul>	<p>a povinnosti vyplývajúce z role hráča, rozhodcu, diváka, organizátora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žiak sleduje určené prvky pohybovej činnosti a výkony, eviduje ich a vyhodnotí.</li> <li>• Žiak zorganizuje samostatne i v tíme jednoduché turnaje, preteky, turistické akcie na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a súťaže</li> <li>• Žiak so zdravotným oslabením uplatňuje zodpovedajúcu vytrvalosť a cieľavedomosť pri vykonávaní stavu prispôsobených cvičení</li> <li>• Žiak sa snaží v rámci svojich možností a skúseností o aktívnu podporu zdravia</li> </ul>		
--	---	--	--