

EVANJELICKÁ ZÁKLADNÁ ŠKOLA, BRATISLAVA

UČEBNÉ OSNOVY

ISCED 2

VZDELÁVACIA OBLASŤ

ZDRAVIE A POHYB

VZDELÁVACIA OBLASŤ ZDRAVIE A POHYB

Telesná a športová výchova

Telesná výchova - TSV	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	spolu
Štátny vzdelávací program	2	2	2	2	2	10
Školský vzdelávací program	0	0	0	0	0	0
Spolu ŠVP + ŠkVP	2	2	2	2	2	10

Charakteristika učebného 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.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov

Ciele predmetu

Kognitívne ciele: (poznávacie)

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia,
- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- využívať vedomosti o potrebe pohybu ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami,
- poznať zásady správnej výživy,
- rozvíjať schopnosti myslieť koncepčne, kreatívne, kriticky a analyticky,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie,
- vedieť získať, triediť, analyzovať a vyhodnocovať informácie z rozličných vedeckých a technologických informačných zdrojov,
- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,

- využívať každú príležitosť na rozvíjanie pohybových schopností.

Psychomotorické ciele: (výcvikové)

- vedieť získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- dodržiavať pravidlá bezpečnosti práce pri cvičení,
- vedieť používať náradie a rôzne pomôcky,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- riešiť problémové situácie,
- vedieť nájsť, získať a spracovať informácie z odbornej literatúry a internetu.

Afektívne ciele: (výhovné)

- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vzbudiť u žiakov záujem o prírodu, pravidelné cvičenie a sezónne druhy športov,
- vytvárať pozitívny vzťah žiakov k procesu poznávania a zdokonaľovania svojich schopností,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

Kľúčové kompetencie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií :

Komunikačné

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,

- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

Kompetencia riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,
- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,
- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,

Kompetencia k celoživotnému učeniu sa – učiť sa učiť

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku seberealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Kompetencie sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme
- uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

Kompetencie pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

Kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

Kompetencie občianske

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
- vyvážené chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp. spoločnosti
- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresované sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

Kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch častí - **modulov**.

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

Tematické celky predmetu

- 1. Atletika**
- 2. Základy gymnastických športov**
- 3. Športové hry**
- 4. Sezónne pohybové činnosti**
- 5. Povinne voliteľný tematický celok**

Tematické celky sú s odporúčanou dotáciou - atletika 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Povinne voliteľný tematický celok má dotáciu 30% a v každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok. Cieľom povinne voliteľných tematických celkov je najmä posilniť motiváciu žiakov na vykonávanie pohybovej a športovej aktivity, využiť špecifické podmienky škôl a doplniť základné učivo. Podmienkou zaradenia konkrétneho voliteľného tematického celku je, že tieto pohybové alebo športové aktivity boli súčasťou učiteľovej pregraduálnej prípravy alebo na ne získal trénerské či cvičiteľské vzdelanie. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako bejzbal, ringo, bedminton či pohybové aktivity ako korčuľovanie alebo tanec. Tieto pohybové a športové aktivity môžu byť doplnené na základe vyššie uvedeného pravidla.

Dôležitou súčasťou telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je realizácia kurzových foriem výučby a to plaveckého kurzu a lyžiarskeho výcviku. Škola je povinná zabezpečiť plavecký výcvik (základný alebo zdokonaľovací, podľa úrovne žiakov), aby žiaci mohli splniť štandard - „preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50m (vybraný plavecký spôsob)“. Lyžiarsky výcvik je v prípade dobrých podmienok možné realizovať aj dennou dochádzkou, v prípade lyžiarskeho zájazdu sa zväčša realizuje v trvaní 5-7 dní.

V rámci Sezónnych pohybových činností sa uskutočňujú i cvičenia v prírode v rozsahu 4 hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu 5 hodín v 7. až 9. ročníku. Realizácia kurzových foriem výučby ako i cvičení v prírode z hľadiska ich obsahu zostáva rovnaká ako v predchádzajúcom programe.

Obsah vzdelávania v 5. až 9. ročníku

Časová dotácia: 2 h/týždeň (ŠVP – 2 h), 66 h/rok

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a jeho poruchy	
Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením. Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično - koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku. Hygiena úborov. Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín). Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela . Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.	Žiak vie : vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, zostaviť a realizovať jednoduché rozcvičenie pre každý tematický celok, dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení, ohodnotiť správne držanie tela, vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.
Zdravý životný štýl	

Zásady racionálnej výživy. Pohybový režim, aktívny odpočinok. Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí. Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).	Žiak vie : vysvetliť základy racionálnej výživy. charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl. charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť. Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike. Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii. Kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika, rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia. Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž vzhýbe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.	Žiak vie : posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,
Športové činnosti pohybového režimu	
Odborná terminológia telovýchovných a športových činností. Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení. Technika preberaných pohybových zručností	používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, prezenovať optimálnu techniku preberaných

všetkých tematických celkov. Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov. Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží. Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH. OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play.	pohybových zručností, aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, popísať význam základných olympijských myšlienok.
1. Atletika 15% - 10 hodín	
Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šlapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh. Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a	Žiak vie : prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.
2. Základy gymnastických športov 15% - 10 hodín	
Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy). Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. Skoky a obraty znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom. Cvičenie na náradí a s náradím	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,

hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok preskok , –koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka -moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie –kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie -lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.	vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.
3. Športové hry 25% - 16 hodín	
Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy. Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre. Basketbal - prihrávka, driblíng, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel. Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.	Žiak vie : pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva, ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie a systémy v hre.

4. Sezónne pohybové činnosti 15% - 10 hodín	
Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok. Základné pravidlá ochrany životného prostredia. Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.	Žiak vie : správne vykonať základné bezpečnostné techniky-pády pri vykonávaní sezónnych činností prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.
5. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín	
Stolný tenis Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny. Minihádzaná Prípravné činnosti: držanie lopty, nadhadzovanie a chytanie lopty namieste, v chôdzi, v behu, vpred, vzad i bokom, podávanie lopty na mieste i za pohybu.	Žiak vie: využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť, prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom, využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti, pozná a dodržiava zásady správnej výživy,

HČJ : vedenie lopty (opakované pravou a ľavou rukou)- dribling, predhodením, trojkrokové vedenie lopty.	zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
---	--

Telesná a športová výchova okrem cieľov zameraných na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti zahŕňa i ciele orientované na celkový rozvoj osobnosti žiaka, utváranie pozitívnych postojov k pravidelnej pohybovej aktivite a vnímaniu pohybovej aktivity ako súčasť každodenného režimu žiaka. K tomu by mal prispievať obsah telesnej a športovej výchovy, ktorý by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov, vytvárať podnetné prostredie, ktoré umožní žiakom sa rovnocenne zapájať do výučbového procesu. Významnými faktormi ovplyvňujúcimi výučbu sú i metódy a formy vyučovania prezentované nižšia ako i možnosti modifikácie tradičných prostriedkov a telesných cvičení.

Metódy a formy vyučovania vzhľadom na výkon

- motivačná metóda,
- rozhovor,
- motivačný rozhovor,
- riadený rozhovor,
- heuristický rozhovor,
- dialóg,
- expozičná metóda,
- fixačná metóda,
- frontálne opakovanie,
- prezentácia,
- výklad,
- praktické cvičenia,
- pochvala a povzbudenie,
- skupinová práca,
- projektové vyučovanie,
- práca s internetom/aplikáciami.

Rozpracovanie prierezových tém vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

V Telesnej a športovej výchove sa významne uplatňujú viaceré prierezové témy. Najvýraznejšie zastúpenie má ochrana života a zdravia, ale integrované sú i ďalšie z nižšie uvedených prierezových tém:

Ochrana života a zdravia

- ochrana života a zdravia v mimoriadnych situáciách, dopravné nehody, živelné pohromy, ekologické havárie, prírodné katastrofy,
- seba ochrana, poskytnutie prvej pomoci,
- rozvoj telesnej zdatnosti, civilná ochrana, zdravotná príprava.

Environmentálna výchova:

- naučiť žiaka chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím vo svojom okolí,
- chápať ochranu životného prostredia na celom svete,
- ochrana, znečistenie ovzdušia, skleníkový efekt, ozónová diera, ultrafialové žiarenie, rádioaktívne žiarenie,
- ochrana, znečistenie vody, katastrofy,
- rozvíjať vzťah medzi človekom a jeho životným prostredím,

- získať jednoduché zručnosti a vedomosti, ktorými pomôže životnému prostrediu (triedenie odpadu)
- látky znečisťujúce životné prostredie,
- ochrana pred škodlivými účinkami návykových látok

Dopravná výchova:

- výchova k bezpečnosti v cestnej premávke,
- dopravná nehodovosť, ekonomické a morálne následky na jednotlivcov i celú spoločnosť,
- vytvárať u žiakov uvedomelý vzťah k disciplinovanosti v cestnej premávke,
- utvárať u žiakov zmysel pre ochranu a pomoc druhému, ktoré si musí osvojovať každý účastník cestnej premávky,
- získať základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie v rôznych dopravných situáciách.

Mediálna výchova:

- zmysluplne, selektívne a kriticky využívať médiá a ich produkty, uvedomovať si aj negatívne vplyvy na rozvoj svojej osobnosti,
- vedieť sa zorientovať vo veľkom množstve informácií,
- poznať pravidlá mediálneho fungovania sveta,
- rozvíjať u žiakov mediálnu kompetenciu.

Tvorba projektov a prezentačné zručnosti :

- naučiť žiakov používať informácie,
- naučiť žiakov vyhľadávať, spracovať informácie,
- naučiť žiakov komunikovať, argumentovať,
- viesť žiakov k riešeniu problému, využívať finančnú gramotnosť,
- poznať sám seba a svoje schopnosti,
- spolupracovať v skupine,
- prezentovať sám seba a prácu v skupine,
- rozvíjať informačné a komunikačné kompetencie.

Multikultúrna výchova:

- rozvoj chápania iných kultúr, akceptácia a rozvoj medziludských vzťahov, tolerancie.

Osobnostný a sociálny rozvoj :

- rozvíjanie osobných a sociálnych spôsobilostí
- poskytnutie žiakovi kvalitné vzdelanie
- rozvíjanie sebareflexie (rozmyšľať o sebe), spoznávať sám seba, svoje dobré aj zlé stránky,
- prevzatie zodpovednosti za svoje konanie,
- viesť žiaka ku sebavzdelávaniu,
- poznať svoje práva, rešpektovať názory, potreby a práva ostatných,
- pestovanie kvalitných medziludských vzťahov,
- prevencia sociálnopatologických javov v škole.

Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra :

- spoznávanie kultúrneho dedičstva našich predkov – významné osobnosti kultúrneho a športového života,
- poznať ľudové tance, piesne a zvyky v regióne,
- venovanie sa produkcii a strave z tradičných potravín.

Kontrola a hodnotenie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011-R z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku **výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5).**

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- pozitívne hodnotí individuálne zlepšovanie žiaka,
- vytvára pozitívnu atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom s menej dobrými športovými výsledkami,

- aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti,
- každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov,
- eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou,
- vytvára vlastnú pohybovú identitu u žiaka, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností,
- rozvíja kritické myslenie, dokáže pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu,
- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti,
- vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch,
- motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti
- vie odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, má schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti,
- viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky,
- rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov,
- zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej činnosti,
- dodržiavať princípy fair – play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení, uznať kvalitu súpera.

Hodnotenie známku :

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier. Prospech žiakov sa klasifikuje nasledovnými stupňami: 1 – výborný, 2 – chváľitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatočný, 5 – nedostatočný. Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia.

Okrem oficiálnych spôsobov hodnotenia odporúčame sa zamerať na formatívne hodnotenie žiakov. Vyzdvihovať ich pokroky a dávať im spätnú väzbu, na ktorých oblastiach je potrebné ešte popracovať. Odporúčame rozvíjať kritické sebahodnotenie žiakov, ale aj objektívne hodnotenie spolužiakov (vrstovníkov).

Hodnotenie:

- ústne/písomné,
- kvalitatívne/kvantitatívne,
- krátkodobé/dlhodobé,
- známkou/bodové (resp. percentuálne).

Sebahodnotenie učiteľa

Odporúča sa realizovať po každej vyučovacej jednotke. Je zamerané na to, či učiteľ splnil, alebo neplnil ciele, ktoré si vytýčil. V prípade, že neprišlo k naplneniu výchovných a vzdelávacích cieľov na postačujúcej úrovni, prichádza k analýze dôvodov a k stanoveniu opatrení smerujúcich k náprave do žiadaného stavu.

Na hodinách telesnej a športovej výchovy budeme využívať dostupné náradie a športové pomôcky, didaktickú techniku, odbornú literatúru, odborné poznatky z novín, časopisov, internetu.

Medzipredmetové vzťahy

Telesná výchova sa uplatňuje na hodinách etickej výchovy, výtvarnej a hudobnej výchovy, kde využíva prirodzený detský pohyb – ako potrebu seba vyjadrenia sa. Na hodinách telesnej a športovej výchovy využijeme poznatky z biológie, fyziky, matematiky, geografie, dejepisu a hudobnej výchovy.