**Učebné osnovy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Názov predmetu** | **Telesná a športová výchova** |
| **Časový rozsah výučby** | 2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín |
| **Ročník**  | Piaty |
| **Škola** (názov, adresa) | **Súkromná základná škola** **Oravská cesta 11****Žilina** |
| **Stupeň vzdelania** | **ISCED 2** |
| **Názov Školského vzdelávacieho programu** | **S angličtinou objavujeme svet** |
| **Dĺžka štúdia** | **5 rokov** |
| **Forma štúdia** | **Denná** |
| **Vyučovací jazyk** | **slovenský jazyk** |

**Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.**

**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.

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

**KOMPETENCIE**

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 úrovne 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 sebarealizácie 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 abudovať 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,
* vyvážene 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 zainteresovane 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 životospráve, 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. **Sezonné 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.

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD**

|  |  |
| --- | --- |
| 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, ošetrenie 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 azáchrany 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 apod.). | Žiak vie : vysvetliť základy racionálnej výživy,charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,charakterizovať nebezpečenstvo závislostina návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity vrežime 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 vzhybe, 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 všetkých tematických celkov.Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov. Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.Úspechy slovenských azahraničných športovcov na ME, MS, OH.OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair– play. |  používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,⎫prezenovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,uviesťpríklady 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. |
| 1. **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 prípätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.***Cvičenie na náradí a s náradím***hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskokpreskok ,–koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka-moderná gymnastika Dšvihadlo –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. | Žiak vie:popísať štruktúru gymnastických športov,prakticky demonštrovaťt osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. |
| 1. **Športové hry 25% - 16 hodín**
 |
| Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie aherné systémy.Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva vdanej športovej hre.***Basketbal*** - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidel.***Futbal*** - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidel. | Žiak vie :pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i vútoku,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. |
| 1. **Sezónne pohybové činnosti 15% - 10 hodín**
 |
| ***Plávanie***Základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie).Plavecké obrátky, štartový skok.Plavecké spôsoby kraul, znak, prsia.Dopomoc unavenému plavcovi,základy záchrany topiaceho.***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 vprírode.Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti. | Žiak vie :demonštrovať základné plavecké zručnosti.popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok , preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),vysvetliť spôsoby dopomoci a záchranytopiaceho,správne vykonať základné pohyby na lyžiach sprispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej tratisprávne vykonať základné bezpečnostné techniky- pády pri vykonávaní sezónnych činnostíprispôsobiť 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.HČJ : vedenie lopty (opakované pravou a ľavou rukou)- dribling, predhodením, trojkrokové vedenie lopty.- tvorba a príprava celoškolského projektu- realizácia celoškolského projektu | 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,zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase, |

**HODNOTENIE PREDMETU**

 Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011-R z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známkou **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 zápolení, uznať kvality súpera.

Hodnotenie známkou :

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 – chválitebný, 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.